



献立

表



りょうりのしゅるいがわかるようにこのじゅんばんにあらべています！すこしずつおぼえてみましょう！

日	しゅしょく 主食	のめいの 副菜	あかの なかま		きの なかま		みどりの なかま		エネルギー たんぱく質	
			あま・にく・ほね 血や肉や骨になるもの		ねつ・ちから 熱や力になるもの		からだの ちょうじょう からだの調子を整えるもの			
			たんぱく質	むかしつ 無機質	たんすいかぶつ 炭水化物	しじつ 脂質	りく(緑黄色野菜) ビタミン	たんすい(淡色野菜) ビタミン		
10水	ななくさがゆ	ジュース	けんちんじる まつかぜやき	さけ、とりにく、 ぶたにく、みそ、 あぶらあげ、 とうふ		こめ、 さとう、 こんにやく	ごま、あぶら	せり、 なすな、 にんじん	みかん、かぶ、はるのななくさ、 しょうが、たまねぎ、ながねぎ、 だいこん、ごぼう	507 kcal 28.4 g
11木	ごもくちらし	牛乳	こうはくなます おしるこ	あぶらあげ、 ちくわ、 たまご、 あずき	ぎゅうにゅう	こめ、むぎ、 さとう、 しらたまご	ごま、くり	にんじん	ごぼう、たけのこ、しいたけ、 かんぴょう、えだまめ、だいこん	668 kcal 24.4 g
12金	わかめごはん	ジュア	みそしる ししやものごまあげ はくさいのおひたし きんかん	かつお、 とうふ、 あぶらあげ、 みそ	にゅうさんきんいんりょう、 わかめ、 ししやも	こめ、むぎ、 こむぎこ	ごま、あぶら	にんじん、 こまつな	はくさい、だいこん、ながねぎ、 きんかん	565 kcal 25.5 g
15月	ごこくごはん	牛乳	きりたんぼなべ ホキのねぎしおやき	ホキ、 とりにく	ぎゅうにゅう	こめ、むぎ、きび、 あかまい、くろまい、 きりたんぼ、 しらたき	あぶら	にんじん、 こまつな	ながねぎ、にんにく、レモン、 ごぼう、だいこん、まいたけ	575 kcal 28.4 g
16火	ぶたどん	牛乳	むらくもじる ごまあえ	ぶたにく、 とりにく、 とうふ、 たまご	ぎゅうにゅう	こめ、むぎ、 しらたき、 さとう	あぶら、ごま	にんじん、 ほうれんそう	にんにく、しょうが、たまねぎ、 ごぼう、キャベツ、ながねぎ	628 kcal 30.9 g
17水	ココアあげパン	牛乳	はなやさいのクリームに ツナサラダ	ツナ、 とりにく、 レンズまめ	ぎゅうにゅう	パン、さとう、 じゃがいも、 こむぎこ	あぶら、バター	みずな、 にんじん、 ブロッコリー	きゅうり、だいこん、はくさい、 たまねぎ、カリフラワー、 とうもろこし、マッシュルーム	598 kcal 25.2 g
18木	ごはん	牛乳	かすじる あつあげのむぎみそやき いそあえ	なまあげ、 みそ、 ぶたにく、 あぶらあげ	ぎゅうにゅう、 のり	こめ、むぎ、 さとう、 さといも、 こんにやく	あぶら	こまつな、 にんじん	しょうが、もやし、えのきたけ、 だいこん、はくさい、ながねぎ	611 kcal 27.5 g
19金	かいせんあんかけチャーハン	牛乳	いとかんてんのサラダ あしたばむしパン	ぶたにく、 えび、いか、 うずらたまご、 あずき	ぎゅうにゅう、 わかめ、 かんてん	こめ、むぎ、 さとう、 でんぶん、 こむぎこ	あぶら	にんじん、 あしたば	たけのこ、ながねぎ、たまねぎ、 はくさい、きくらげ、キャベツ、 だいこん、きゅうり	608 kcal 23.4 g
22月	おにぎり	りよくちや	とんじる さけのしおやき あさづけ	さけ、ぶたにく、 とうふ、 あぶらあげ、 みそ	ぎゅうにゅう	こめ、むぎ、 さといも、 こんにやく	にんじん	はくさい、だいこん、きゅうり、 しょうが、ごぼう、ながねぎ	505 kcal 26.4 g	
23火	コッペパン いちごジャム	牛乳	ワントンスープ くじらのたつたあげ	くじらにく、 とりにく	ぎゅうにゅう	パン、 でんぶん、 ワントンのかわ	あぶら、ごま	にんじん、 チンゲンサイ	いちご、にんにく、しょうが、 もやし、きくらげ、ながねぎ	581 kcal 31.3 g
24水	ソフトめん ミートソース	牛乳	フライドポテト・コールスローサラダ	ぶたにく、 だいず	ぎゅうにゅう	ソフトめん、 さとう、 じゃがいも	あぶら	にんじん	しょうが、にんにく、たまねぎ、 セロリー、マッシュルーム、 キャベツ、とうもろこし、ぶどう	631 kcal 25.0 g
25木	こんさいのカレーライス	牛乳	じゃこサラダ みかん	とりにく	ぎゅうにゅう、 ちりめんじゃこ	こめ、むぎ、 じゃがいも、 こむぎこ、 さとう	あぶら、ごま	にんじん	しょうが、にんにく、たまねぎ、 だいこん、ごぼう、れんこん、 キャベツ、きゅうり、みかん	642 kcal 20.3 g
26金	むぎごはん	牛乳	はくさいのみそしる とうきょうムロアジメンチカツ こまつなのひじきあえ	むろあじ、 とりにく、 とうふ、 あぶらあげ、 みそ	ぎゅうにゅう、 ひじき	こめ、むぎ、 パンこ、 こむぎこ、 さとう	あぶら	こまつな、 にんじん	しょうが、にんにく、たまねぎ、 だいこん、はくさい、えのきたけ、 ながねぎ	644 kcal 30.1 g
29月	ガーリックライス	牛乳	やさいとたまごのスープ ハニーマスタードチキン じゃがいもとブロッコリーのソテー	とりにく、 ぶたにく、 たまご	ぎゅうにゅう	こめ、はちみつ、 じゃがいも	あぶら	にんじん、 ブロッコリー、 ほうれんそう	にんにく、とうもろこし、エリンギ、 たまねぎ、キャベツ、セロリー	608 kcal 26.7 g
30火	ホタテのかきあげどん	牛乳	いものこじる ゆずかあえ	ほたてが、 とりにく、 あぶらあげ、 とうふ	ぎゅうにゅう	こめ、むぎ、 こむぎこ、 さとう、 さといも	あぶら	にんじん	たまねぎ、ごぼう、とうもろこし、 はくさい、かぶ、きゅうり、ゆず、 だいこん、ながねぎ	603 kcal 27.9 g
31水	キムチラーメン	牛乳	チョレギサラダ りんごゼリー	ぶたにく、 なた、 あぶらあげ	ぎゅうにゅう、 わかめ、 のり、 かんてん	ちゅうかめん、 さとう	あぶら、ごま	にんじん、 にら	しょうが、にんにく、はくさい、 キムチ、ながねぎ、キャベツ、 きゅうり、りんご、りんご	563 kcal 23.6 g

※ は、田無第二中学校の給食がない日です。

※ 都合により、献立や食材を変更することがあります。

~1がつのきゅうしょくもくひょう~
きょうどのあじにふれよう

10日(水) 人日の節句 献立
ねん(年) さいしよ(さいしよ) せつごう(せつごう) である(である) じんじつ(じんじつ) せつごう(せつごう) がつ(がつ) のなか(なか) は、ななくさがゆ(ななくさがゆ) た(た) ふうしゅう(ふうしゅう) 1年(1年) の最初(最初) の節句(節句) である(である) 「人日(人日) の節句(節句) (1月7日) は、七草粥(七草粥) を食べる(食べる) 風習(風習) が あります(あります)。昔(昔) から、七草(七草) の芽生(芽生) を食べる(食べる) ことで、「無病息災(無病息災) 」を祈(祈) っていました(していました) 。

11日(木) 鏡開き 献立
かがみ(かがみ) もち(もち) とし(とし) かみさま(かみさま) やど(やど) い(い) たせつ(たせつ) た(た) 鏡餅(鏡餅) には、年(年) の神様(神様) が宿(宿) と言(言) われ、大切(大切) に食(食) べられて(られて) きました(きました) 。
そのため(そのため)、お餅(お餅) を「切る(切る) ・割(割) る」とい(い) った言葉(言葉) を避(避) け、
えんぎ(えんぎ) よ(よ) ひら(ひら) く」とい(い) う言葉(言葉) を使(使) うよう(よう) になりました(なりました) 。

12日(金) 一汁三菜の日 献立
1がつ(1がつ) 13日(13日) は「いち・じゅうさん(いち・じゅうさん) 」で、「一汁三菜の日(一汁三菜の日) 」です。
わしよく(わしよく) しゅしょく(しゅしょく) するもの(するもの) しゅくさい(しゅくさい) ふくさい(ふくさい) かつちきほん(かつちきほん) 和食(和食) は「主食(主食) ・汁物(汁物) ・主菜(主菜) ・副菜(副菜) ・(副菜)」の形(形) が基本(基本) です。
ふだん(ふだん) から、りょうり(りょうり) しゅくさい(しゅくさい) けあ(けあ) えいよう(えいよう) とどの 普段(普段) から、料理(料理) や食材(食材) を組(組) み合(合) わせ、栄養(栄養) バランス(バランス) 整(整) えま(ま) しょう！

15日(月) 小正月 献立
むかし(むかし) つき(つき) み(み) かけ(かけ)つ(つ) めやす(めやす) しんげつ(しんげつ) 昔(昔) は、月(月) の満ち欠け(満ち欠け) を1ヶ月(1ヶ月) の目安(目安) として(として) いたため(ため)、新月(新月) (1/1) ではなく、
まんげつ(まんげつ) (1/15) を1年(1年) の始(始) まり(まり) の目(目) でした(ました)。現代(現代) に近(近) づく(づく) つれて、
ついたち(ついたち) おおしよ(おおしよ) がつ(がつ) にち(にち) こしよ(こしよ) がつ(がつ) よ(よ) 1日(1日) を「大正月(大正月)」、15日(15日) を「小正月(小正月) 」と呼(呼) ぶよう(よう) になりました(なりました) 。

18日(木) 大寒(二十日正月) 献立
みそ(みそ) しよ(しよ)ゆ(ゆ) さけ(さけ) かんじ(かんじ) は(は) 味噌(味噌) や醬油(醬油)、酒(酒) などの「寒仕込み(寒仕込み) 」が(が) 始(始) まります(まら) ます(ます) 。
さむ(さむ) さで(さで) ゆっく(ゆっく) り(り) と発酵(発酵) ・熟成(熟成) を(を) させる(させる) にほん(にほん) でんとう(でんとう) きしゅ(きしゅ) ほう(ほう) 寒(寒) さで(で) ゆっく(ゆっく) り(り) と発酵(発酵) ・熟成(熟成) を(を) させる(させる) 日本(日本) の伝統(伝統) 的(的) な手(手) 法(法) です(です) 。

19日(金) 食育の日 献立
とうきょう(とうきょう) とさん(とさん) あしたば(あしたば) いとかんてん(いとかんてん) ぎゅう(ぎゅう) にゅう(にゅう) じばん(じばん) ぶつ(ぶつ) とうきょう(とうきょう) 東京都(東京都) の「明日葉(明日葉) ・糸寒天(糸寒天) ・牛乳(牛乳)」、3つ(3つ) の地産(地産) 産物(産物) が(が) 登(登) 場(場) します(します) 。

22日(月)~26日(金) 全国学校給食週間
めいじ(めいじ) ねん(ねん) きゅう(きゅう)しよ(しよ)く(く) しよ(しよ)う(う)わ(わ)ね(ね)だ(だ)い(だい) ねん(ねん)だ(だ)い(だい) 現代(現代) の給食(給食) へとタイムスリップ(タイムスリップ) を(を) 味(味) わい(わい) ま(ま) しょう(しょう) 。

30日(火) 北海道産ホタテの無償提供
こんげつ(こんげつ) ほっかい(ほっかい) だう(だう) とう(とう) 今(今) 月(月) も、北海道(北海道) から(から) おい(おい) しい(しい) ホタテ(ホタテ) が(が) 届(届) きます(ます) ！かき(かき) 揚(揚) げ(げ) に(に) 変(変) 身(身) へ(へ) ！