



献立表



りょうりのしゅるいがわかるようにこのじゆ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	主食	おせわの	汁物の主菜副菜 デザート	あかの なかま 血や肉や骨になるもの		きの なかま 熱や力になるもの		みどりの なかま からだの調子を整えるもの		エネルギー たんぱく質
				たんぱく質	無機質	炭水化物	脂質	(←緑黄色野菜) ビタミン	(淡色野菜→)	
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		ごま、 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	ごま、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	ごま、むぎ、 ごむぎこ	ごま、あぶら	にんじん、 ごまつな	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	ごま、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、 ごまつな	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	ごま、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、 ごむぎこ	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	ごま、むぎ、 さとう、 さといも、 こんにやく	あぶら	ごまつな、 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	ごま、むぎ、 さとう、 でんぶん、 ごむぎこ	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	りょくちや	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	ごま、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	ごま、むぎ、 じゃがいも、 ごむぎこ、 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 ご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	ごま、むぎ、 パンこ、 ごむぎこ、 さとう	あぶら	ごまつな、 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	ごま、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	ごま、むぎ、 ごむぎこ、 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
1年の最初の節句である「人日の節句(1月7日)」は、七草粥を食べる風習があります。昔から、七草の若芽を食べることで、「無病息災を」祈っていました。

11日(木) 鏡開き 献立
鏡餅には、年の神様が宿と言われ、大切に食べられてきました。

そのため、お餅を“切る・割る”といった言葉避け、縁起の良い「開く」という言葉を使うようになりました。

12日(金) 一汁三菜の日 献立
1月13日は「いち・じゅうさん」で、「一汁三菜の日」です。和食は「主食・汁物・主菜・副菜・(副菜)」の形が基本です。普段から、料理や食材を組み合わせ、栄養バランスを整えましょう！

15日(月) 小正月 献立
昔は、月の満ち欠けを1ヶ月の目安としていたため、新月(1/1)ではなく、満月(1/15)を1年の始まりとしていました。現代に近づくにつれて、1日を「大正月」、15日を「小正月」と呼ぶようになりました。

18日(木) 大寒(二十日正月) 献立
味噌や醤油、酒などの「寒仕込み」が始まります。寒さでゆっくりと発酵・熟成をさせる、日本の伝統的な手法です。

19日(金) 食育の日 献立
東京都産の「明日葉・糸寒天・牛乳」、3つの地場産物が登場します。地産地消についてさらに理解を深めたいと思います。

22日(月)~26日(金) 全国学校給食週間
「明治22年(はじまりの給食)」から、「昭和20年代→40年代→50年代→現代の給食」へとタイムスリップを味わいましょう。

30日(火) 北海道産ホタテの無償提供
今月も、北海道からおいしいホタテが届きます！かき揚げに変身～！