




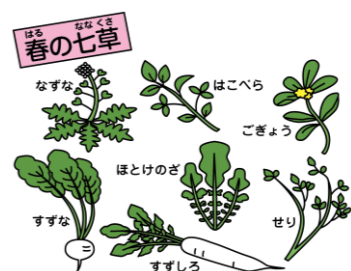

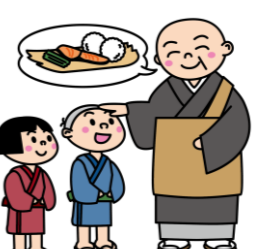













献

立

表



日	主食	の み も の	汁物 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 脂質 食塩相当量	※  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。
				たんぱく質	無機質	炭水化物	脂質	(←緑黄色野菜) ビタミン	(淡色野菜など→)		
9金	ななくさがゆ		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	ぎゅうにゅう	こめ、さとう、 こんにやく	ごま、あぶら	にんじん	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	535 kcal 34.4 g 24.9 g 1.7 g	<div>~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</div>  <div>9日(金) 人日の節句 献立(1月7日)</div> <p>1年の最初の節句である「人日の節句」には、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。</p> <p>今ではあまり聞き慣れない野菜もありますが、すずな(かぶ)、すずしろ(大根)といったお馴染みの野菜も含まれています。</p> <div><p>はるの七草</p><p>すずな、すずしろ、なす、きゅうり、ごぼう、ほうけのぎ、せり</p><p>ななくさし七草、知ってるかな？</p></div> <div>15日(木) 小正月</div> <p>小正月には、小豆粥を食べる風習があります。小豆の赤い色が、邪気(病気や災難など)を払うといわれています。給食では、小豆を使った「おしるこ」をいただきます。</p> <div>26日(月)~30日(金)【全国学校給食週間】</div> <p>「明治22年(はじまりの給食)」から、「昭和20年代→40年代→50年代→げんだい 現代の給食」へとタイムスリップしていきます。この機会に、お家の人に「どんな給食を食べていたの?」「何が好きだった?」とぜひ聞いてみてください。</p> <div></div>
13火	さといもごはん		せんべいじる さばのなんぶやき きりぼしだいこんのにつけ	とりにく、さば、 さつまあげ	ぎゅうにゅう	こめ、さといも、 さとう、 なんぶせんべい	あぶら、ごま	にんじん	きりぼしだいこん、しいたけ、 ごぼう、だいこん、しめじ、ながねぎ	570 kcal 27.9 g 20.0 g 2.3 g	
14水	コーンライス		やさいスープ なまあげのチーズやき	なまあげ、 ぶたにく、みそ、 とりにく	ぎゅうにゅう、 チーズ	こめ、さとう	マーガリン、 あぶら	にんじん、 こまつな	とうもろこし、たまねぎ、にんにく、 セロリー、しめじ、えのきたけ、 エリンギ	610 kcal 25.4 g 24.3 g 2.0 g	
15木	ごもくちらし		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、 しらたまこ		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	618 kcal 22.6 g 16.4 g 1.2 g	
16金	ココアあげパン	ジョ ア	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	にゅうさんきん いんりょう、 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	572 kcal 23.4 g 20.2 g 2.1 g	
19月	かいせんあんかけ チャーハン		いとかんてんのサラダ こまつなむしパン	ぶたにく、えび、 いか、かまぼこ、 とうにゅう	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、 こまつな	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	664 kcal 25.4 g 15.0 g 2.4 g	
20火	ごはん		かすじる とりにくのむぎみそやき いそあえ	とりにく、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	631 kcal 30.7 g 21.4 g 1.7 g	
21水	キムチラーメン		チョレギサラダ いよかん	ぶたにく、なると、 あぶらあげ	ぎゅうにゅう、 わかめ、のり	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、いよかん	541 kcal 25.5 g 20.3 g 2.4 g	
22木	ぶたどん		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	631 kcal 30.7 g 21.1 g 2.0 g	
23金	ごこくごはん		きりたんぽなべ 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、 きりたんぽ、 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	598 kcal 28.8 g 15.3 g 1.9 g	
26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		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	524 kcal 27.1 g 15.1 g 1.4 g	
27火	コッペパン いちごジャム		ワンタンスープ 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、 ワンタンのかわ	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	551 kcal 29.9 g 18.8 g 2.2 g	
28水	ソフトめん		ミートソース コールスローサラダ フライドポテト	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	607 kcal 24.6 g 23.9 g 2.5 g	
29木	こんさいのカレーライス		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	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	643 kcal 19.3 g 19.4 g 1.4 g	
30金	むぎごはん	ぎ ゆ う に ゆ う	はくさいのみそしる アジのメンチカツ こまつなのひじきあえ	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	620 kcal 28.4 g 20.6 g 1.7 g	