



献

立

表



日	しゅしょく	のみもの	おかず デザートなど	あかのなかま ちにくほね 血や肉や骨になるもの	きのなかま ねつちから 熱や力になるもの	みどいのなかま ちやしととの からだの調子を整えるもの
11水	ななくさがゆ		まつかぜやき こうはくなます おしるこ	ぎゅうにゅう, ちりめんじゃこ, とりにく, ぶたにく, みそ, あずき	こめ, さとう, ごま, しらたまこ, くり	はるのななくさ, しょうが, たまねぎ, にんじん, ながねぎ, だいこん
12木	ひじきピラフ	ジュース	マセドアンスープ だいずのサラダ	ひじき, ベーコン, ぶたにく, こおりとうふ, たまご, だいず	こめ, むぎ, あぶら, じゃがいも, さとう	みかん, にんじん, たまねぎ, とうもろこし, こまつな, キャベツ, きゅうり
13金	ゆかりごはん		さばのなんぶやき はくさいのおひたし みそしる きんかん	ぎゅうにゅう, さば, かつお, わかめ, とうふ, あぶらあげ, みそ	こめ, むぎ, あぶら, ごま	はくさい, にんじん, こまつな, だいこん, えのきたけ, ながねぎ, きんかん
16月	セルフたまごぞうすい		ごまずあえ いもち	ぎゅうにゅう, とりにく, たまご	こめ, むぎ, ごま, さとう, じゃがいも, でんぷん, あぶら	うめ, だいこん, ながねぎ, しめじ, はくさい, にんじん, もやし, きゅうり
17火	ココアあげパン		アーモンドいりキャロットラペ はなやさいのクリームに	ぎゅうにゅう, とりにく	パン, あぶら, さとう, アーモンド, じゃがいも, こむぎこ, バター	にんじん, たまねぎ, はくさい, ブロッコリー, カリフラワー, とうもろこし, マッシュルーム
18水	キムチラーメン		ツナぎょうざ みかん	ぎゅうにゅう, ぶたにく, なんと, とうふ, ツナ	ちゅうかめん, あぶら, ぎょうざのかわ, でんぷん	しょうが, にんにく, にんじん, なら, はくさい, キムチ, ながねぎ, キャベツ, みかん
19木	かいせんあんかけチャーハン	牛東乳京	いとかんてんのサラダ あしたばむしパン	ぎゅうにゅう, ぶたにく, えび, いか, ほたてがし, うずらたまご, ちりめんじゃこ, わかめ, かんてん, あずき	こめ, むぎ, あぶら, さとう, でんぷん, こむぎこ	にんじん, 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, あしたば
20金	ごまごはん		とりにくのむぎみそやき こまつなのひじきあえ かすじる	ぎゅうにゅう, とりにく, みそ, ひじき, ぶたにく, あぶらあげ	こめ, むぎ, ごま, さとう, あぶら, さといも, こんにやく	しょうが, こまつな, だいこん, にんじん, はくさい, ながねぎ
23月	おにぎり	りよくちや	さけのしおやき あさづけ とんじる	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	はくさい, だいこん, きゅうり, しょうが, にんじん, ごぼう, ながねぎ
24火	コッペパン いちごジャム		くじらのたつたあげ ワンタンスープ	ぎゅうにゅう, くじらにく, とりにく	パン, でんぷん, あぶら, ワンタンのかわ, ごま	いちご, にんにく, しょうが, にんじん, もやし, チンゲンサイ, きくらげ, ながねぎ
25水	ソフトめん ミートソース		フライドポテト コールスローサラダ	ぎゅうにゅう, ぶたにく	ソフトめん, さとう, こむぎこ, じゃがいも, あぶら	しょうが, にんにく, たまねぎ, にんじん, セロリー, マッシュルーム, キャベツ, とうもろこし, ぶどう
26木	こんさいのカレーライス		ツナサラダ いちご	ぎゅうにゅう, とりにく, ツナ	こめ, むぎ, あぶら, じゃがいも, こむぎこ, さとう	しょうが, にんにく, たまねぎ, だいこん, にんじん, ごぼう, れんこん, みずな, きゅうり, いちご
27金	こまつなめし	牛東乳京	とうきょうメンチ おろしあえ はくさいのみそしる	ぎゅうにゅう, むろあじ, とりにく, とうふ, あぶらあげ, みそ	こめ, むぎ, ごま, あぶら, パンこ, こむぎこ, さとう	にんじん, こまつな, しょうが, にんにく, たまねぎ, キャベツ, きゅうり, だいこん, はくさい, えのきたけ, ながねぎ
30月	ごこくごはん		ししゃものしよくあげ キャベツのこうみだれ むらくもじる	ぎゅうにゅう, ししゃも, あおさのり, とりにく, とうふ, たまご	こめ, むぎ, きび, あかまい, くらまい, でんぷん, あぶら	キャベツ, きゅうり, にんじん, しょうが, たまねぎ, ながねぎ
31火	レーズンシュガートースト	ルヨーペグ	ナッツオンサラダ ポークビーンズシチュー	にゅうさんきんいんりょう, ぶたにく, だいず	パン, バター, さとう, アーモンド, あぶら, じゃがいも, こむぎこ	キャベツ, きゅうり, にんじん, レモン, にんにく, しょうが, たまねぎ, しめじ, セロリー, トマト

※ 都合により、献立や食材を変更することがあります。

※ は、田無第二中学校の給食がない日です。

11日(水) 鏡開き
かがみもち とし かみさま やど い かみさま ちから さず
鏡餅には、年の神様が宿ると言われ、その神様の力を授かるために、
大切に食べられてきました。そのため、「切る」や「割る」といった言葉を
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。

13日(金) 一汁三菜の日
いち じゅうさんさい ひ
1月13日→「いち・じゅうさん」で、一汁三菜の日です。和食は「一汁三菜」
と呼ばれる「主食・汁物・主菜・副菜・副菜」の形が基本です。色々な料理
や食材を組み合わせることで、様々な栄養素がバランスよくとれます。
この機会に、和食を見直してみましよう！

16日(月) 小正月
むかし つき み かげつ めやす しんげつ
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。このことから、1日が**大正月**、
15日が**小正月**と呼ばれるようになりました。

19日(木) 食育の日
はちじょうじまん あしたば どうきょうぎゅうにゅう じばさんぶつ どうじょう
「八丈島産の明日葉」と「東京牛乳」、2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。

20日(金) 大寒(二十日正月)
みそ しょうゆ さけ かんじ こ み はじまる じき さむ くさ
味噌や醤油、酒などの「寒仕込み」が始まる時期です。寒さで腐りにくく、
ゆつくりと発酵・熟成ができるので、うま味が閉じ込められるのです。

23日(月)～27日(金) 【全国学校給食週間】
めいじ ねん きゅうしよく しょうわ ねんだい ねんたい ねんたい
明治22年の「はじまりの給食」から、昭和20年代→40年代→50年代→
現代へとタイムスリップが味わえる給食となっています。お楽しみに！

給食費について

学年	月額
1・2年生	4,370円
3・4年生	4,640円
5・6年生	4,900円

※1月6日(金)が
口座振替日です。
(再振替日は、1月20日(金))

※払込手数料として1回につき10円の手数料がかかります。