



1 月 献立表



ランチョンマット
を忘れずに

令和7年

西東京市立谷戸第二小学校

日	牛乳	主食	主菜	副菜・汁物・果物など	赤の仲間・ 血や肉になる	黄の仲間・ 熱や力の元になる	緑の仲間・ 体の調子を整える	エネルギー・ たんぱく質・ 脂質・ 食塩相当量		
9 木	○	たいめし	まつかぜやき	すましじる いちごさわやかゼリー	牛乳、油揚げ、たい、鶏肉、 豚肉、たまご、みそ、かまぼこ	米、もち米、油、パン粉、 砂糖、こま	だけのこ、さやえんどう、長ねぎ、 しょうが、しめじ、はくさい、 干し椎茸、こまつな、 糸みつば、いちご	603 kcal 28.3 g 20.0 g 2.6 g		
10 金	○	1/11鏡開きの献立 うめわかめ ごはん	さかなの てりやき	おかかあえ けんちんじる しらたまあずき	牛乳、わかめ、はまち、 かつお節、鶏肉、豆腐、 油揚げ、あずき	米、かたくり粉、ごま油、 さといも、こんにゃく、 砂糖、水あめ、白玉粉、上新粉	梅干し、しょうが、はくさい、 こまつな、もやし、にんじん、 だいこん、ごぼう、しめじ、長ねぎ	668 kcal 29.1 g 20.5 g 2.4 g		
14 火	○	防災チャレンジウィークの献立 さいがいよう アルファかまい	ポークカレー	じょうびさいサラダ かんづめゼリー	牛乳、豚肉、ツナ、ひじき	アルファ化米、じゃがいも、 油、バター、小麦粉、砂糖	にんにく、しょうが、にんじん、 玉ねぎ、セロリ、トマト、 切干しだいこん、キャベツ、 みかん缶詰、もも缶詰	657 kcal 19.2 g 18.6 g 2.1 g		
15 水	○	小正月の献立 あずきごはん	いかの マヨみそやき	きりぼしだいこんのにつけ いものこじる	牛乳、あずき、いか、鶏肉、 みそ、油揚げ、豆腐	米、もち米、マヨネーズ、 砂糖、油、さといも、 こんにゃく	にんじん、切干しだいこん、 いんげん、なめこ、しめじ、 まいたけ、長ねぎ	610 kcal 29.7 g 21.3 g 2.6 g		
16 木	○	ココアきな こあげパン	ふゆやさいの クリームシ チュー	カレーもやしいため	牛乳、きな粉、鶏肉、 調理用牛乳、ベーコン	コッペパン、油、砂糖、 じゃがいも、小麦粉、バター	しょうが、はくさい、にんじん、 玉ねぎ、だいこん、かぶ、 赤ピーマン、もやし、キャベツ	621 kcal 22.5 g 30.3 g 2.1 g		
17 金	○	ごはん	キャベツいり メンチカツ	みずなサラダ すりごまみそじる	牛乳、豚肉、高野豆腐、 油揚げ、豆腐、みそ	米、小麦粉、パン粉、油、 砂糖、じゃがいも、こま	にんじん、玉ねぎ、キャベツ、 水菜、だいこん、こまつな	645 kcal 24.9 g 23.2 g 2.5 g		
20 月	○	大寒の献立 ごはん じゃこふりかけ	とりのからあげ みぞれかけ	はくさいとりんごのサラダ あったかこんさい とうにゅうじる	牛乳、ちりめんじゃこ、 かつお節、鶏肉、豚肉、 油揚げ、豆腐、みそ	米、ごま、砂糖、かたくり粉、 油、さつまいも、こんにゃく	しょうが、だいこん、はくさい、 とうもろこし、きゅうり、 りんご、玉ねぎ、ごぼう、 にんじん、しめじ、長ねぎ	676 kcal 29.0 g 24.3 g 2.1 g		
21 火	○	西東京市の友好都市：山梨県北杜市の郷土料理「ほうとう」 ほうとううどん			牛乳、豚肉、油揚げ、 みそ、赤えんどう	うどん、じゃがいも、油、砂糖	にんじん、だいこん、しめじ、 はくさい、かぼちゃ、長ねぎ、 キャベツ、きゅうり、玉ねぎ、 もも缶詰、パイ缶詰、 みかん缶詰	623 kcal 19.2 g 19.1 g 2.1 g		
22 水	○	ジャンバラヤ	マカロニ グラタン	ごぼうサラダ わかめスープ	牛乳、ベーコン、えび、 ウィンナー、鶏肉、 調理用牛乳、チーズ、 豆腐、わかめ	米、油、マカロニ、小麦粉、 バター、パン粉、砂糖、こま	玉ねぎ、セロリ、ピーマン、 赤ピーマン、マッシュルーム、 ごぼう、とうもろこし、きゅうり、 キャベツ、えのきたけ、長ねぎ	679 kcal 26.7 g 24.9 g 2.5 g		
23 木	○	カレートースト		ジャーマンポテト こまつなスープ かんきつるい	牛乳、豚肉、おから、 チーズ、ベーコン、鶏肉、 かまぼこ	パン、油、パン粉、 じゃがいも	にんにく、玉ねぎ、にんじん、 ピーマン、赤ピーマン、長ねぎ、 こまつな、はくさい、しょうが、 なつみかん	603 kcal 25.6 g 25.7 g 2.7 g		
24 金	○	給食が始まったころの献立 おにぎり	さけのしおやき	あおなのつけもの えいようみそじる	牛乳、さけ、油揚げ、みそ	米、麦、じゃがいも	こまつな、たくあん漬、もやし、 にんじん、だいこん、ごぼう、長 ねぎ	598 kcal 26.0 g 17.7 g 2.4 g		
27 月	○	給食発祥の地：山形県の献立 きびゆかり ごはん	ますのからあげ	きくあえ いものにじる	牛乳、ます、豚肉、生揚げ	米、きび、かたくり粉、油、 さといも、こんにゃく	しそ、しょうが、ほうれんそう、 はくさい、もやし、菊花、だいこん、 にんじん、ごぼう、しめじ、 まいたけ、長ねぎ	624 kcal 28.2 g 21.8 g 2.1 g		
28 火	○	昔の給食の献立 ジャムドック	くじらの たつたあげ	せんキャベツサラダ クリームシチュー	牛乳、くじら肉、鶏肉、 ベーコン、調理用牛乳	パン、かたくり粉、バター、 油、じゃがいも、小麦粉	いちご、しょうが、にんにく、 キャベツ、にんじん、 とうもろこし、玉ねぎ、 マッシュルーム	660 kcal 29.8 g 25.9 g 2.3 g		
29 水	○	東京都の食材を使った献立 たくあん ごはん	ちゃんこなべ	だいがくいも いとかんてんサラダ	東京牛乳、鶏肉、豆腐、 油揚げ、糸寒天	米、ごま、こんにゃく、 さつまいも、油、砂糖、 水あめ、ごま	たくあん漬、しょうが、 だいこん、にんじん、はくさい、 えのきたけ、長ねぎ、なら、 キャベツ、もやし、こまつな	618 kcal 19.7 g 18.0 g 2.2 g		
30 木	○	東京都の食材を使った献立 むろあじのミートソース スパゲッティ		みずなとこまつなのおひたし あしたばチーズケーキ	東京牛乳、豚肉、ムロアジ、 粉チーズ、かつお節、 クリームチーズ、 たまご、生クリーム	スパゲッティ、オリーブ油、 油、砂糖、小麦粉	しょうが、にんにく、玉ねぎ、 にんじん、ピーマン、セロリ、 マッシュルーム、トマト、 こまつな、キャベツ、水菜、あした ば	656 kcal 26.4 g 22.3 g 2.0 g		
31 金	○	免疫力UPの献立（豚肉・香味野菜・キムチ・さつまい） ごはん			はるまき	スンドゥブチゲ さつまいもとりんごのもの	牛乳、豚肉、豆腐、 みそ、コチジャン	米、春巻きの皮、はるさめ、 ごま油、かたくり粉、小麦粉、 油、さつまいも、砂糖	たけのこ、干し椎茸、にんじん、 なら、だいこん、はくさい、 はくさいキムチ漬、しめじ、 えのきたけ、長ねぎ、りんご、 レモン、干しぶどう	669 kcal 21.1 g 22.9 g 2.3 g

材料の都合等で献立に変更がある場合があります。

1月24日～30日は、
全国学校給食週間！

＜今月の地場野菜＞ 西東京市で収穫されたもので
※天候等により他地区になることもあります
だいこん、はくさい、こまつな



＜学校給食週間の献立＞

- ★24日(金)
おにぎり、焼き魚、漬物の「給食が始まったころの献立」です。
- ★27日(月)
マスや鰯、芋煮汁など「給食発祥の地：山形県の郷土料理を取り入れた献立」です。
- ★28日(火)
コッペパンに鰯の竜田揚げなど「昔の給食の献立」です。
- ★29日(水)、30日(木)
国産・地元産・旬の食材を
含めた東京都産の食材をたくさん使用し



今年巳(へび)年！

へびは、食べるときに獲物を丸のみしますが、皆さんは、よくかむことを意識して味わって食べましょう。

