



令和 2年 12月献立表

西東京市立ひばりが丘中学校

日	牛乳	献立	1群・2群 たんぱく質・無機質 主に体の組織を作る	5・6群 炭水化物・脂質 熱や力の元になる	3群・4群 ビタミン 主に体の調子を整える	エネルギー たんぱく質
1・火		ハヤシライス	豚肉 生クリーム	米 麦 油 オリーブ油 じゃが芋 小麦粉 バター	生姜 にんにく 玉ねぎ 人参 マッシュルーム セロリー トマト缶	899 kcal 23.2 g
		カリカリごぼうのサラダ		油 砂糖	ごぼう 人参 きゅうり キャベツ	
		果物（柑橘類）			柑橘類	
2・水		ひじきとれんこんのごはん	ひじき	米 麦 油 砂糖 ごま	れんこん 人参 椎茸	856 kcal 36.5 g
		鱈（たら）の南蛮漬	鱈（たら）	でん粉 油 砂糖	長ねぎ	
		かぼちゃのいとこ煮	小豆	砂糖	かぼちゃ	
3・木		冬のっペ汁	油揚げ 豆腐	里芋 こんにゃく でん粉	人参 大根 ごぼう れんこん	922 kcal 30.3 g
		レーズンシュガートースト		パン（干しぶどう使用） マーガリン 砂糖		
		ポリシチ	豚肉 チーズ 生クリーム	じゃが芋 油	生姜 にんにく 人参 玉ねぎ かぶ キャベツ セロリー ピーズ	
4・金		オリヴィエサラダ	鶏肉	じゃが芋 砂糖 マヨネーズ（卵使用）	人参 ブロッコリー とうもろこし 玉ねぎ パセリ	741 kcal 33.4 g
		りんご			りんご	
		小松菜チャーハン	豚肉	米 ごま油	筍 人参 小松菜	
7・月		いかシューマイ	いか 鶏肉	でん粉 砂糖 ごま油 しゅうまいの皮	生姜 玉ねぎ れんこん	753 kcal 43.8 g
		豆腐とわかめのスープ	鶏肉 わかめ 豆腐	ごま油	筍 長ねぎ 椎茸	
		果物（柑橘類）			柑橘類	
8・火		鶏肉の生姜ごはん	鶏肉 油揚げ	米 麦 ごま油 砂糖	生姜 人参 えのきたけ	715 kcal 30.6 g
		鯖（さわら）の西京焼き	鯖（さわら） みそ	砂糖		
		磯和え	のり	ごま油	小松菜 もやし えのきたけ	
9・水		しらす入りかき玉汁	かまぼこ 豆腐 たまご しらす干し	でん粉	筍 ほうれん草 長ねぎ	853 kcal 30.6 g
		きのこの和風スパゲッティ	鶏肉 ベーコン	スパゲッティ 油 オリーブ油	にんにく 人参 玉ねぎ しめじ えのきたけ ひらたけ	
		アーモンドフィッシュサラダ	かえり煮干し	アーモンド 油 砂糖	キャベツ きゅうり 人参 玉ねぎ	
10・木		おかしな目玉焼き	寒天 調理用牛乳	砂糖	黄桃缶	836 kcal 45.9 g
		カオナーガイ	鶏肉 生揚げ	米 麦 油 砂糖 でん粉 オイスターソース	筍 椎茸 小ねぎ	
		ヤムウンセン	えび 豚肉	油 春雨 砂糖 ナンプラー	人参 きゅうり 玉ねぎ きくらげ にんにく レモン	
11・金		りんごの揚げ春巻き		砂糖 バター 春巻の皮 油	りんご缶	817 kcal 24.0 g
		みそカツバーガー	豚肉 みそ	パン 小麦粉 パン粉 油 砂糖 ごま	キャベツ	
		いかのマリネサラダ	いか	油 砂糖	人参 きゅうり 赤パプリカ 黄パプリカ 玉ねぎ とうもろこし	
14・月		玉子チーズスープ	ベーコン たまご チーズ	パン粉	玉ねぎ 人参 ほうれん草 パセリ	759 kcal 23.4 g
		根菜のカレーライス	鶏肉 チーズ	米 麦 油 じゃが芋 小麦粉 バター	生姜 にんにく 玉ねぎ 大根 人参 ごぼう れんこん	
		ひじきとじゃこのサラダ	ひじき ちりめんじゃこ	ごま 油 砂糖	チンゲン菜 人参 大根	
15・火		ラフランス			ラフランス	803 kcal 29.6 g
		ミルクコーヒー	ミルクコーヒー			
		ジャーマンポテト	ベーコン	オリーブ油 じゃが芋	にんにく 玉ねぎ しめじ	
15・火		果物（柑橘類）			柑橘類	803 kcal 29.6 g
		タンタンメン	豚肉 みそ	中華めん 油 ごま油 でん粉	生姜 にんにく 人参 もやし 筍 キャベツ 長ねぎ チンゲン菜	
		莖わかめのナムル	莖わかめ	ごま油 砂糖	人参 もやし	
		中華ごま団子	いんげん豆	さつま芋 白玉粉 砂糖 でん粉 ごま 油		

※ 材料の都合により献立が変更する場合があります。
 ※ 食材は、果物・ミニトマト以外、すべて加熱しています。
 ※ 調理で使用している場合は、調理用牛乳と明記してあります。

裏面あり



令和 2年 12月献立表

日	牛乳	献立	1群・2群 たんぱく質・無機質 主に体の組織を作る	5・6群 炭水化物・脂質 熱や力の元になる	3群・4群 ビタミン 主に体の調子を整える	エネルギー たんぱく質
16 ・ 水		じゃこわかめごはん	わかめ ちりめんじゃこ	米 麦 ごま		803 kcal 29.6 g
		鮭(さけ)フライ	鮭(さけ)	小麦粉 パン粉 油	玉ねぎ	
		マカロニサラダ	ハム	マカロニ オリーブ油 砂糖	キャベツ きゅうり 人参 とうもろこし	
		豚汁	豚肉 豆腐 油揚げ みそ	里芋 こんにゃく	人参 大根 ごぼう 長ねぎ	
17 ・ 木		黒砂糖パン		黒砂糖パン		966 kcal 45.5 g
		ヒュッツポットの 豚肉添え	豚肉 ウインナー	砂糖 じゃが芋	生姜 にんにく 人参 玉ねぎ	
		エルテンスープ	鶏肉 ベーコン レンズ豆		人参 玉ねぎ セロリー グリーンピース パセリ	
18 ・ 金		ゆかりごはん		米 麦 ごま	ゆかり粉	846 kcal 38.9 g
		ししゃもの磯部揚げ	子持ちししゃも のり	小麦粉 油		
		切り昆布の炒め煮	豚肉 昆布 ちくわ	こんにゃく 砂糖 ごま油	人参	
		かぶのみそ汁	豆腐 油揚げ みそ		かぶ しめじ 長ねぎ	
21 ・ 月		ほうとう	豚肉 油揚げ みそ	うどん 油	かぼちゃ 大根 人参 ごぼう しめじ 長ねぎ	787 kcal 32.4 g
		ゆず香和え		砂糖	白菜 かぶ きゅうり ゆず	
		五平餅(くるみ入り)	みそ	米 くるみ ごま 砂糖		
22 ・ 火		中華おこわ	鶏肉	米 もち米 ごま油 砂糖 オイスターソース	人参 筍 椎茸 長ねぎ	730 kcal 27.6 g
		油淋鶏(クーリンチー)	鶏肉	でん粉 油 砂糖	生姜 にんにく 長ねぎ	
		カシューナッツの 炒め物	鶏肉	カシューナッツ 油 砂糖 オイスターソース	にんにく 生姜 キャベツ もやし 人参 小松菜	
		中華コンスープ	なると たまご	でん粉	とうもろこし チンゲン菜 長ねぎ	
23 ・ 水		糰飯(かてめし)	鶏肉	米 油 砂糖	人参 大根 ごぼう 椎茸 グリンピース	908 kcal 38.2 g
		鱈(ぶり)の照り焼き	鱈(ぶり)	砂糖		
		切干し大根の煮つけ	さつま揚げ	油 砂糖	切干大根 人参 椎茸	
		みぞれ汁	鶏肉 油揚げ 豆腐 みそ		大根 水菜 長ねぎ	
24 ・ 木		コーヒーパン		コーヒーパン		841 kcal 42.8 g
		鶏肉のトマト煮	鶏肉 いんげん豆 チーズ	油	キャベツ 玉ねぎ 人参 トマト缶	
		ノエルサラダ		米粉マカロニ オリーブ油 砂糖	ブロッコリー カリフラワー 赤パプリカ とうもろこし キャベツ	
		オレンジチーズタルト	チーズ 生クリーム 調理用牛乳	砂糖 小麦粉 タルト(小麦・卵・牛乳使用)	オレンジマーメイドジャム	

献立メモ

- ◆1日(火) 果物(柑橘類)… 今月の果物で柑橘類(かんきつ
るい)と書かれている日は、八百屋さんが仕入れ時に、お
すすめの品種が届く予定です。 お楽しみに!!
- ◆3日(木) ポルシチ… ビーツを使った鮮やかな深紅色をした
煮込みスープです。世界三大スープといわれ、ウクライナ
やロシア、東欧諸国の伝統的な料理です。ビーツの他にも
豚肉・人参・玉ねぎ・じゃが芋・キャベツなど野菜をたっ
ぷり使って作ります。
- ◆7日(月)～13日(金) 市内一斉の残菜調査…
今年も、小学校・中学校で残菜調査を行います。この期
間にかかわらず、料理別の残菜を親校の給食室で、飲用牛
乳などの飲み物は、本校の配膳室でそれぞれ計量していま
すが、期間を設けることで、皆さんに残さず食べる意識を
高めてもらえたらと思います。
今回は、飲用牛乳の残量を各クラスの保健給食委員が計
量し、結果を表やグラフ等で全校生徒へ報告する予定です。

☆ 今月の地場農産物



- ◆ 都築農園より カリフラワー 長ねぎ 小松菜
白菜 ゆず ほうれん草
- ◆ 加藤ファームより 大根 里芋
- ◆ 和ファームより 大根
- ◆ 高田農園より きくらげ ひらたけ

農産物キャラクター
「めくみちゃん」

上記の農園より届く予定です。

冬至とかぜの予防

冬至は、1年の中で昼間がもっ
とも短く、夜がもっとも長い日
です。この日を境に太陽の力が復活
するとされ、日が長くなっていき
ます。冬至にかぼちゃを食べたり、
ゆず湯に入ったりすると、かぜを
ひかないといわれています。