



令和 3年 1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
13・水		五目うま煮丼	生揚げ 豚肉 うすら卵	米 麦 油 砂糖 でん粉	にんにく 生姜 人参 玉ねぎ 白菜 椎茸	818 kcal 26.1 g
		小松菜のひじき和え	ひじき	ごま油 砂糖	小松菜 大根 人参	
		白玉フルーツポンチ		白玉粉 砂糖	みかん缶 バイン缶 黄桃缶	
14・木		きなこトースト	きな粉	パン 砂糖 マーガリン		732 kcal 30.7 g
		えびの団子のスープ	えび 鶏肉	でん粉 春雨 ごま油	生姜 人参 小松菜 白菜 椎茸 長ねぎ	
		じゃが芋と ブロッコリーのソテー		じゃが芋 オリーブ油	ブロッコリー エリンギ	
15・金		きびごはん		米 きび		847 kcal 27.4 g
		肉じゃが	豚肉	油 じゃが芋 しらたき 砂糖	人参 玉ねぎ	
		わかめ汁	わかめ	ごま	白菜 人参 長ねぎ	
		小倉抹茶ミルクゼリー	アガー(海藻) 調理用牛乳 小豆	砂糖		
18・月	緑茶	緑茶			緑茶	833 kcal 33.1 g
		わかめごはん (備蓄米使用)	わかめ	米		
		鯖(さば)の南部焼き	鯖(さば)	ごま油 ごま		
		大根とツナの和え物	ツナ	ごま油 砂糖	水菜 きゅうり 大根	
		けんちん汁	油揚げ 豆腐	こんにゃく ごま油	人参 大根 ごぼう 長ねぎ	
19・火		キムチラーメン	豚肉 なると	中華めん ごま油	生姜 にんにく 人参 たら 白菜 白菜キムチ 長ねぎ	759 kcal 28.4 g
		ジャンボ梅しそぎょうざ	鶏肉	ぎょうざの皮 砂糖 ごま油 でん粉 油	生姜 キャベツ しそ葉 梅干し	
		柑橘類(かんきつるい)			柑橘類	
20・水		ほうれん草の カレーライス	鶏肉 チーズ	米 麦 じゃが芋 小麦粉 バター 油	生姜 にんにく 人参 玉ねぎ ほうれん草	872 kcal 24.2 g
		パリパリサラダ		油 砂糖 しゅうまいの皮	キャベツ 人参 きゅうり とうもろこし	
		焼きりんご		砂糖 バター	りんご	
21・木		カラフル混ぜごはん	鶏肉	米 麦 砂糖 オリーブ油	人参 枝豆 とうもろこし	709 kcal 31.9 g
		わかさぎのから揚げ	わかさぎ(魚卵注意)	でん粉 油		
		もずく汁	鶏肉 もずく 豆腐		大根 えのきたけ 長ねぎ	
22・金		ミルクパン		パン		825 kcal 33.6 g
		豆腐グラタン	豆腐 鶏肉 調理用牛乳 チーズ	油 小麦粉 バター	玉ねぎ 小松菜 マッシュルーム	
		野菜スープ	豚肉		人参 玉ねぎ キャベツ 小松菜 セロリ	
		フルーツポンチ		砂糖	みかん缶 バイン缶 黄桃缶 りんご缶	

※ 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 3年 1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
25 ・ 月		ゆかりちりめんおにぎり	ちりめんじゃこ	米 麦 ごま	ゆかり粉	804 kcal 42.3 g
		鮭(さけ)の塩焼き	鮭(さけ)			
		白菜のおひたし	おかか		白菜 人参 小松菜	
		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	
26 ・ 火		ソフト麺		ソフト麺		678 kcal 26.0 g
		ミートソース	豚肉 チーズ	砂糖 小麦粉	生姜 にんにく 玉ねぎ 人参 セロリー マッシュルーム	
		満点サラダ	大豆 ひじき	でん粉 油 砂糖 ごま	キャベツ 大根 人参	
		柑橘類(かんきつ類)			柑橘類	
27 ・ 水		鶏ごぼうごはん	鶏肉	米 麦 ごま ごま油 砂糖	ごぼう 人参	785 kcal 39.9 g
		鯨(くじら)のマリアナソースかけ	くじら肉	でん粉 油 砂糖	にんにく 生姜	
		はりはり漬け	昆布	砂糖	切干大根 人参 きゅうり	
		かき玉汁	かまぼこ 豆腐 たまご	でん粉	筍 ほうれん草 長ねぎ	
28 ・ 木		2年:給食なし	コッペパン	パン		871 kcal 33.0 g
		手作りストロベリージャム		砂糖	いちご レモン	
		豆入りカレーシチュー	ひよこ豆 いんげん豆 豚肉 調理用牛乳	じゃが芋 小麦粉 バター 油	生姜 にんにく 玉ねぎ 人参 マッシュルーム	
		くるみのハニーサラダ	チーズ	くるみ 油 はちみつ 砂糖	キャベツ きゅうり 人参	
29 ・ 金		深川めし	あさり	米 麦 油 砂糖	ごぼう 人参 グリンピース	820 kcal 37.1 g
		むろあじメンチカツ	むろあじ 鶏肉	パン粉 小麦粉 油	生姜 にんにく 玉ねぎ	
		キャベツのおろし和え		砂糖	キャベツ きゅうり 人参 大根	
		小松菜のみそ汁	豆腐 油揚げ みそ		大根 えのきたけ 小松菜 長ねぎ	

献立メモ

- ◆13日(水) 白玉フルーツポンチ… 1月11日は、鏡開きです。みなさんの無病息災を願って、もち米が原料の白玉を使ったデザートを作ります。
- ◆18日(月) 防災献立… 西東京市で備えているアルファ化米を使った献立です。いざという時、慌てないためにも日頃から防災について家族と確認しましょう。
- ◆21日(木) カラフル混ぜごはん… カラフル混ぜごはんは鶏ひき肉を甘辛く味付けしたものと人参・とうもろこし・枝豆を使って作ります。オレンジ色・黄色・緑色と色とりどりのごはんです。
- ◆25日(月)～29日(金) 全国学校給食週間… 毎年、1月24日～30日は、全国学校給食週間です。期間中は、東京都産の牛乳やムロアジ、昭和によく食べられていた、クジラ肉やソフト麺が登場します。 お楽しみに!!

☆ 今月の地場農産物

- ◆ 都築農園より 小松菜 白菜 ほうれん草
- ◆ 和ファームより 大根
- ◆ 加藤ファームより 大根 里芋



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。

貝類はうまみ成分が

いっぱい

しじみやハマグリ、あさり、ほたてがいなどの貝類には、うまみ成分のコハク酸が含まれています。しじみのみそ汁やはまぐりのうしお汁、あさりのクラムチャウダーなど、いろいろな料理で食べられています。

