



令和 6年度 1月 献立表



西東京市立ひばりが丘中学校
令和7年1月7日

日	飲み物	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 脂質
8 ・ 水		ポークカレーライス	豚肉	アルファ化米,米油,じゃが芋, 小麦粉,砂糖	にんにく,しょうが,玉ねぎ,セロリ,にんじん	766 kcal 22.5 g 24.8 g
		グリーンサラダ		米油,砂糖	キャベツ,きゅうり,ブロッコリー,玉ねぎ	
		キャロットゼリー	粉寒天	砂糖	にんじん,みかんジュース	
9 ・ 木		豆じゃこチャーハン	大豆,★ちりめんじゃこ,焼豚,★卵	米,麦,米油,★ごま油	にんじん,しいたけ,長ねぎ,ピーマン	706 kcal 25.5 g 29.2 g
		野菜チップス		じゃが芋,さつま芋,米油	れんこん	
		生揚げとチンゲン菜のスープ	生揚げ,豚肉		にんにく,しょうが,キャベツ,チンゲン菜, しめじ,にんじん,大根,長ねぎ	
10 ・ 金		七草うどん	鶏肉,油揚げ	うどん,米油	にんじん,大根,しいたけ,かぶ,長ねぎ, ほうれん草,せり	705 kcal 31.1 g 25.8 g
		昆布和え	豚肉,塩昆布		白菜,にんじん,小松菜	
		チーズ磯辺もち	★チーズ,のり	もち		
14 ・ 火		ガーリックライス		米,麦,オリーブ油	にんにく	797 kcal 28.2 g 24.2 g
		フェジョアード	白いんげん豆,金時豆, ウィンナー,豚肉	オリーブ油	にんにく,セロリ,マッシュルーム,玉ねぎ, にんじん,トマト,ピーマン	
		パステウ	豚肉,★チーズ	米油,じゃが芋,ぎょうざの皮	玉ねぎ,にんにく,しょうが,にんじん	
		ヴィナグレッチサラダ		オリーブ油,砂糖	キャベツ,きゅうり,玉ねぎ,赤パプリカ, 黄パプリカ,トマト	
15 ・ 水		五目旨煮丼	豚肉,凍り豆腐	米,麦,米油,砂糖,かたくり粉	しょうが,にんじん,たけのこ,玉ねぎ, 白菜,小松菜,しいたけ	867 kcal 32.4 g 17.5 g
		わかめとじゃこの和え物	★ちりめんじゃこ,わかめ	砂糖,★ごま油	きゅうり,キャベツ,にんじん,しょうが,長ねぎ	
		お汁粉	小豆	白玉粉,上新粉,砂糖,水あめ		
16 ・ 木		ご飯		米,麦		825 kcal 35.8 g 28.0 g
		ムロメンチ	鶏肉,ムロアジ	米油,パン粉,小麦粉	しょうが,にんにく,玉ねぎ	
		小松菜ののり和え	のり	米油,砂糖	小松菜,にんじん,えのきたけ	
		ちゃんこ汁	鶏肉,油揚げ	米油	しょうが,にんじん,大根,白菜,しめじ, もやし,長ねぎ,ほうれん草	
17 ・ 金		ドリア	鶏肉,豆乳,みそ,★チーズ	アルファ化米,米油,小麦粉,パン粉	玉ねぎ,しめじ,マッシュルーム	758 kcal 28.4 g 31.4 g
		コーンフレークサラダ		米油,砂糖,コーンフレーク	キャベツ,にんじん,きゅうり	
		ベーコンポテトスープ	ベーコン	米油,じゃが芋	しょうが,にんにく,にんじん,玉ねぎ,ブロッコリー	
20 ・ 月		おにぎり		米,麦		703 kcal 31.9 g 22.2 g
		鮭の塩焼き	さけ			
		青菜の漬物	かつお節		小松菜,もやし,にんじん	
		芋煮汁	豚肉	里芋,こんにゃく,砂糖	ごぼう,しめじ,まいたけ,長ねぎ	
21 ・ 火		五色ご飯	鶏肉	米,麦,里芋,米油,砂糖	にんじん,しめじ,ほうれん草	788 kcal 25.6 g 24.5 g
		さつま芋とちくわの天ぷら	ちくわ	さつま芋,小麦粉,米油		
		こんにゃくの和え物		サラダこんにゃく,砂糖,米油	キャベツ,にんじん,小松菜	
		栄養みそ汁	油揚げ,わかめ,みそ	じゃが芋	にんじん,大根,長ねぎ	
22 ・ 水		コッパパン・いちごジャム		★コッパパン	いちごジャム	862 kcal 39.4 g 35.4 g
		くじらの竜田揚げ	くじら	上新粉,かたくり粉,米油	しょうが	
		せん切りキャベツ			キャベツ	
		カレーシチュー	豚肉,★牛乳,★生クリーム	米油,じゃが芋,小麦粉	しょうが,にんじん,玉ねぎ, マッシュルーム,グリーンピース	
23 ・ 木		ソフト麺ミートソース	豚肉,大豆	ソフト麺,米油,小麦粉	にんにく,しょうが,セロリ,にんじん, 玉ねぎ,ピーマン	754 kcal 28.3 g 18.5 g
		甘酢和え		米油,砂糖	キャベツ,きゅうり,とうもろこし,かぶ	
		黄桃			★黄桃缶	

※ 食材料納入の都合等により、献立を変更する場合があります。

※ 現在アレルギー対応の対象となっている食材には★がついています。



令和 6年度 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 脂質
2年生:給食なし						
24 ・ 金		ハヤシライス	豚肉	米,麦,米油,砂糖,じゃが芋,小麦粉	にんにく,しょうが,セロリ,玉ねぎ, にんじん,マッシュルーム,トマト	743 kcal
		春雨サラダ	ハム	春雨,砂糖,米油	にんじん,もやし,キャベツ,きゅうり	24.5 g
		りんご			★りんご	24.4 g
27 ・ 月		梅ひじき菜飯	ひじき	米,麦,★ごま油,★ごま	梅,小松菜	811 kcal
		揚げじゃが芋のそぼろ煮	豚肉	じゃが芋,米油,砂糖,かたくり粉	しょうが,にんじん,玉ねぎ,たけのこ, しいたけ,グリーンピース	29.8 g
		豆腐とねぎのみそ汁	豆腐,油揚げ,みそ		玉ねぎ,えのきたけ,長ねぎ,ほうれん草	30.2 g
		はれひめ(かんきつ類)			はれひめ	
2年生:給食なし						
28 ・ 火		手作り紫芋米粉パン		米粉ミックス粉,紫芋,砂糖,米油		737 kcal
		ペンネソテー	ベーコン	ペンネ,オリーブ油	にんにく,玉ねぎ,エリンギ,キャベツ,小松菜	25.3 g
		カレービーンズ	大豆,豚肉	米油,じゃが芋,砂糖,小麦粉	にんにく,しょうが,にんじん,玉ねぎ, マッシュルーム,パセリ,トマト	26.8 g
29 ・ 水		キムタクご飯		米,麦,米油,★ごま	にんじん,長ねぎ,白菜キムチ,たくあん	761 kcal
		山賊焼き	鶏肉	かたくり粉,米粉,米油	にんにく,しょうが	30.9 g
		浅漬け			キャベツ,にんじん,かぶ,かぶの葉,小松菜	28.2 g
		ひんのベ汁	豚肉,みそ	小麦粉,里芋	大根,にんじん,ごぼう,しめじ,白菜, 長ねぎ,ほうれん草	
1年生:給食なし						
30 ・ 木		四川豆腐丼	豆腐,豚肉	米,麦,米油,砂糖,★ごま油,かたくり粉	しょうが,にんにく,にんじん,しいたけ, たけのこ,玉ねぎ,小松菜	733 kcal
		中華風コーンスープ	鶏肉,★卵	米油,かたくり粉,★ごま油	にんじん,玉ねぎ,とうもろこし, 長ねぎ,ほうれん草	29.2 g
		甘平(かんきつ類)			甘平	22.7 g
1年生:給食なし						
31 ・ 金		ご飯		米,麦		709 kcal
		さばのねぎ塩焼き	★さば	砂糖	しょうが,にんにく,レモン,長ねぎ	34.5 g
		梅おかか和え	かつお節	砂糖	キャベツ,きゅうり,もやし,にんじん,梅	22.5 g
		芋団子汁	豚肉	じゃが芋,かたくり粉,砂糖	にんじん,大根,しいたけ,ごぼう, 白菜,長ねぎ,小松菜	

☆献立メモ☆

◆10日(金) 行事食「人日(じんじつ)の節句」・「鏡開き」



1月7日の「人日の節句」は、春の七草を入れた七草がゆを食べて邪気をはらい無病息災を願う日です。春の七草の「せり、すずな(かぶ)、すずしろ(大根)」を入れたうどんを作ります。また、11日の「鏡開き」には、お正月にお供えていた鏡もちをいただきます。今回は、おもちにしょうゆを絡め、チーズをのせてのりを巻いて焼いた「チーズ磯辺もち」にします。

◆14日(火) 世界の料理「ブラジル」

「フェジョアータ」は、豆と豚肉、ソーセージを煮込んだものをご飯にかけて食べる、ブラジルを代表する料理です。「パステウ」は、小麦粉でできた薄い生地にチーズや肉を包んで揚げたもので、屋台等で売られています。「ヴィナグレッタサラダ」は、酢にトマトなどの野菜を混ぜたドレッシングで味付けします。

◆15日(水) 行事食「小正月」



日本では昔から1月15日を「小正月」と呼び、一年の健康を願って小豆粥を食べます。給食では小豆を煮て、白玉入りのお汁粉を作ります。

◆16日(木) 郷土料理「東京都」

2年生が24日に校外学習で行く都内巡りに合わせ、東京都にまつわる食材や料理を取り入れました。



◆17日(金) 防災献立

西東京市では、災害時の非常用食糧としてアルファ化米を備蓄しています。30年前、阪神・淡路大震災が発生したこの日に災害時の食糧を体験し、災害への備えについても考えてみましょう。



1月24日～30日は、全国学校給食週間です!



◆20日(月)～24(金) タイムスリップ給食

24日～30日の1週間が「全国学校給食週間」ですが、1年生のスキー移動教室や2年生の校外学習と重なってしまうので、20日～24日の5日間にずらして実施します。「タイムスリップ給食」をテーマに、昔の給食の代表的なメニューを作るので、おいしく食べながら時代とともに移り変わっていった給食の歴史を見てみましょう。



☆20日(月) 明治22年、日本で最初の給食

☆21日(火) 関東大震災後の大正12年の給食

☆22日(水) 太平洋戦争後の昭和20年代から30年代の給食

☆23日(木) パンばかりの給食に麵が登場し始めた昭和40年頃の給食

☆24日(金) 主食にご飯が復活した昭和50年代の給食



◆29日(水) 郷土料理「長野県」

1年生が30日からスキー移動教室で行く菅平のある長野県の料理です。「キムタクご飯」はキムチとたくあんの混ぜご飯で、子供たちにもっと漬物を食べしてほしいという思いから、長野県塩尻市の学校給食で生まれました。「山賊(さんぞく)焼き」は鶏のから揚げのような料理ですが、山賊が物を「とりあげる」ことから、「鶏を揚げる」料理を山賊焼きと呼ぶようになったそうです。「ひんのベ汁」は、小麦粉を練った生地をひっぱってのぼして汁に入れることからこの名前が付けられました。

☆今月の地場・産直野菜(予定)☆

◆都築農園:大根

◆和ファーム:白菜

◆田倉農園:大根・ほうれん草・かぶ

◆中野農園:小松菜