



令和 4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・木		五目あんかけうどん	削り節, 鶏肉, かまぼこ	冷凍うどん, 米ぬか油, 三温糖, かたくり粉	しょうが, 大根, にんじん, 干し椎茸, ごぼう, 長ねぎ, 小松菜	772 kcal 29.6 g
		きんぴら大豆	豚肉, 大豆	米ぬか油, 糸こんにゃく, 三温糖	にんじん, ごぼう, さやいんげん	
		ミルクーかりんとう	★脱脂粉乳, ★加糖練乳	さつま芋, 米ぬか油, きび砂糖		
2・金		パエリア	鶏肉, ★いか, ★えび, たら	米, 麦, マーガリン (乳不使用), 米ぬか油	にんにく, にんじん, 玉ねぎ, パプリカ, パブリカ, マッシュルーム (水煮), レモン果汁	705 kcal 38.0 g
		スパニッシュオムレツ	★卵, ツナ, ★チーズ	米ぬか油, じゃが芋	玉ねぎ, ビーマン	
		白いんげん豆の田舎風スープ	豚肉, 白いんげん豆	米ぬか油	にんにく, じゃがいも, にんじん, 玉ねぎ, キャベツ, マッシュルーム (水煮)	
5・月		冬野菜カレーライス	豚肉, ひよこ豆	米, 麦, 米ぬか油, 米ぬか油, マーガリン (乳不使用), 小麦粉, 黒砂糖	にんにく, しょうが, 玉ねぎ, じゃがいも, にんじん, れんこん, プロッコリー, 別ワッパ, コリアンダー	766 kcal 26.5 g
		ほうれん草ときのこのサラダ	ベーコン	オリーブ油, 三温糖	ぶなしめじ, ほうれん草, にんじん, キャベツ, ホールコーン, にんにく, 玉ねぎ	
		果物(りんご)			りんご	
6・火		酸辣湯麺	豚肉, ★卵	蒸し中華めん, 米ぬか油, 米ぬか油, 三温糖, ★ごま油	にんにく, しょうが, 干し椎茸, きくらげ, えのきたけ, ブラックマツモやし, にんじん, たけのこ水煮, 小松菜, 長ねぎ	712 kcal 28.5 g
		ひじき入り春巻き	豚肉, ひじき	米ぬか油, 緑豆はるさめ, 三温糖, かたくり粉, 春巻きの皮, 小麦粉, 米ぬか油	しょうが, にんじん, たけのこ水煮, 長ねぎ	
		果物(みはや)			みはや	
7・水		わかめご飯	たきこみわかめ	米		809 kcal 38.0 g
		ぶりのみぞれあえ	ぶり	小麦粉, かたくり粉, 米ぬか油, 三温糖	しょうが, 大根	
		白菜のお浸し	かつお節		はくさい, にんじん, 小松菜	
		ふぶき汁	鶏肉, ★はんぺん, 木綿豆腐, かまぼこ, 米みそ, 削り節		干し椎茸, 大根, にんじん, 長ねぎ, 小松菜	
8・木		シナモントースト		★食パン, マーガリン (乳不使用), きび砂糖, はちみつ		707 kcal 26.2 g
		ポルシチ	豚肉	米ぬか油, マーガリン (乳不使用)	しょうが, にんにく, じゃがいも, にんじん, 玉ねぎ, キャベツ, ビーツ (根), ビーツ缶	
		オリヴィエサラダ	鶏成鶏肉むね(皮付, 生)	じゃが芋, 米ぬか油, 三温糖, エッグワッパ	にんじん, プロッコリー, マッシュルーム(水煮), ★きゅうりピクルス, 玉ねぎ	
9・金		ブルコギ丼	豚肉	米, 麦, 米ぬか油, 三温糖, ★白ごま, ★白ごま, ★ごま油, かたくり粉	にんにく, しょうが, 玉ねぎ, にんじん, 生椎茸, ブラックマツモやし, ビーマン, 小松菜	724 kcal 34.3 g
		ちくわの磯部揚げ	ちくわ, 青のり	小麦粉, 米ぬか油		
		まるごとわかめスープ	木綿豆腐, カットわかめ, めかぶ, 削り節		長ねぎ, にんじん, 大根	
12・月		菜飯 (ツァイファン)	鶏肉	胚芽精米, 米ぬか油, 三温糖	しょうが, にんじん, 干し椎茸, 別ワッパ, 長ねぎ	702 kcal 30.6 g
		生揚げの中華煮	生揚げ, 豚肉	米ぬか油, 三温糖, かたくり粉, ★ごま油	しょうが, にんにく, にんじん, 小松菜, 玉ねぎ, たけのこ水煮, えのきたけ	
		荳わかめのごま風味	荳わかめ	★ごま油, 三温糖, ★白ごま	にんじん, キャベツ, だいずもやし(生), しょうが	
13・火		コーン入り茶飯		米, 麦	ホールコーン	710 kcal 30.1 g
		おでん	削り節, 昆布, ちくわ (乳卵不使用), いわしつみれ (卵不使用), がんもどき, ★はんぺん, 角揚げ, ★うずら卵	こんにゃく(精粉), じゃが芋, ちくわぶ	にんじん, 大根	
		野菜のゆかりあえ			小松菜, 水菜, にんじん, キャベツ, ★ゆかり	
		果物(みかん)			みかん	
14・水		バラ天丼	★えび, ★卵	米, 小麦粉, コーンスターチ, 米ぬか油, 三温糖	まいたけ	747 kcal 28.0 g
		のっぺい汁	鶏肉, 削り節	里芋, こんにゃく(精粉), かたくり粉	ごぼう, 大根, にんじん, ぶなしめじ, 長ねぎ, 小松菜	
		乳ない豆腐	粉寒天, ★牛乳	上白糖, 水あめ	パイナップル, レモン果汁	
15・木		きのこグラタントースト	鶏肉, 豆乳, ★生クリーム, ★チーズ	★食パン, 米ぬか油, マーガリン (乳不使用), 米ぬか油, 小麦粉	玉ねぎ, ぶなしめじ, マッシュルーム(水煮)	757 kcal 34.4 g
		ポークビーンズ	豚肉, 大豆, 白いんげん豆	米ぬか油, じゃが芋, 三温糖, 米ぬか油, マーガリン (乳不使用), 小麦粉	にんにく, しょうが, 玉ねぎ, にんじん, マッシュルーム(水煮), ビーマン, 別ワッパ	
		かぶのサラダ	ツナ	米ぬか油, 三温糖	かぶ, かぶ, 葉, キャベツ, にんじん, 玉ねぎ	

※ 材料の都合により献立が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。

裏面あり



令和4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・金		ご飯		米		703 kcal 39.0 g
		鮭のちゃんちゃん焼き	鮭, 米みそ	米ぬか油, 三温糖, マガリン (乳不使用)	玉ねぎ, キャベツ, にんじん, ぶなしめじ	
		切り干し大根の松前漬け風	★ずるめ, 昆布	三温糖	切干し大根, はくさい, にんじん, しょうが	
		含多湯	豚肉, ちくわ, 木綿豆腐, ★卵	米ぬか油, こんにやく (精粉), かたくり粉	たけのこ水煮, 干し椎茸, きくらげ, 小松菜	
19・月		高野豆腐のそぼろご飯	凍り豆腐, 油揚げ	米, 米ぬか油, 三温糖	にんじん, 長ねぎ	719 kcal 35.2 g
		鶏肉のレモンじょうゆかけ	鶏肉	米ぬか油, 三温糖, かたくり粉	レモン果汁	
		野菜の風味づけ	昆布		にんじん, 小松菜, キャベツ, しょうが	
		たまご汁	鶏肉, 米みそ	だまこもち	大根, にんじん, ごぼう, 長ねぎ, まいたけ, せり (茎葉, 生)	
		りんごゼリー	粉寒天	上白糖	りんごジュース	
20・火		小松菜チャーハン	豚肉	米, 米ぬか油, 米ぬか油, ★ごま油	たけのこ水煮, にんじん, 小松菜	704 kcal 31.7 g
		はたはたのから揚げ	★はたはた(生)	かたくり粉, 小麦粉, 米ぬか油	しょうが	
		キムチチゲ	木綿豆腐, 豚肉, 削り節, 米みそ	米ぬか油, じゃが芋, トック	はくさい, 白菜キムチ, えのきたけ, 長ねぎ, にんじん, いら	
21・水		彩野菜のたらこスパゲティ	★たらこ, 刻みのり	スパゲティ, オリーブ油, なたね油	玉ねぎ, しそ, ブロッコリー, パプリカ	817 kcal 29.0 g
		コールスローサラダ		米ぬか油, 三温糖	キャベツ, にんじん, ホールコーン, 玉ねぎ	
		星のコンソメスープ	ベーコン, 鶏肉	米ぬか油, 星形トッポギ	玉ねぎ, トマト, じゃがいも, キャベツ, ピーマン	
		チョコレートマフィン	調製豆乳	ミックス粉 (乳不使用), 米粉, マガリン (乳不使用), なたね油, きび砂糖, ★チョコレート, 砂糖		
22・木 (マスコット)		こぎつね寿司	油揚げ	米, 三温糖	にんじん, 干し椎茸	708 kcal 36.3 g
		鯖の柚香焼き	さば	かたくり粉	ゆず	
		ほうとう汁	木綿豆腐, 鶏肉, 削り節, 米みそ, 米みそ	ほうとうめん	にんじん, 大根, ★かぼちゃ, 干し椎茸, はくさい, 長ねぎ, 小松菜	
		金柑			きんかん	
23・金		給食無し (終業式)				

献立メモ

◆2日(金) ワールドカップ応援献立(スペインの料理)

日本と対戦するスペインの料理を給食で提供します。パエリアは、サフランを炊き込んだご飯に魚介類を加えて作ります。スパニッシュオムレツは、じゃが芋とチーズが入ったオムレツです。

◆7日(水) 大雪の献立

大雪は二十四節気のひとつです。二十四節気とは、一年を春夏秋冬4つの季節に分け、さらにそれぞれを6つに分けたもので、立春、春分、夏至、冬至など季節を表す言葉として使われています。

「大雪(たいせつ)」は本格的に冬が到来する時期のことです。給食でも雪にちなんだ名前がついた料理を取り入れました。

◆8日(木) 世界の料理(ロシア)

寒さが厳しくなってくる時期に、冬が長くとても寒いロシアの料理を作ります。「ボルシチ」はウクライナからロシアに伝わった料理で、ピーツという野菜で赤い色をつけたスープです。「オリヴィエサラダ」は角切りの野菜や肉をマヨネーズであえたロシアの伝統的なサラダです。

◆12日(月) 体力向上メニュー(カルシウム強化)

一生涯丈夫な骨を維持していくためには、成長期にしっかりとカルシウムをとり、骨の量を蓄えておくことが大切です。カルシウムは体の中で最も多く含まれるミネラルですが、体内で生成できないため食品から摂取する必要があります。

◆16日(金) 北海道の料理

北海道は広いので、地区それぞれの特色を生かした様々な郷土料理があります。「鮭のちゃんちゃん焼き」は西側の中央に位置する石狩地方、「松前漬け」は本州に近い松前町、「含多湯(がたん)」は北海道の中部近くに位置する芦別市がそれぞれ発祥とされています。

◆22日(木) 冬至の献立

冬至は1年の中で最も風が短く、夜が長い日のことです。この日にゆずが入ったりかぼちゃを食べたりすると、風邪をひかずに冬を越せると言われています。また、冬至に「ん」のつく物を食べると「運」を呼び込めるとも言われています。給食では、「かぼちゃ(なんぎん)」「にんじん」「きんかん」を使用します。

☆ 今月の地場・産直農産物

- ◆ 都築農園より 大根, 小松菜
ほうれん草, ねぎ
- ◆ 田倉農園より 人参, 小松菜, 白菜
里芋, かぶ, ゆず, 大根
- ◆ 結いの里(新潟県)より 人参



農産物キャラクター
「めくみちゃん」