

# 令和5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
11 ・ 水		黒豆ちらし寿司	黒豆、凍り豆腐、★卵	米、三温糖、米ぬか油	にんじん、干し椎茸、れんこん	786 kcal 38.6 g
		松風焼き	鶏肉、豚肉、米みそ、青のり	米ぬか油、三温糖	しょうが、にんじん、玉ねぎ、干し椎茸、長ねぎ	
		七草白玉雑煮	鶏肉、削り節、かまぼこ	白玉もち	大根、にんじん、かぶ、かぶ、葉、はくさい、せり(莖葉、生)、えのきたけ	
		果物(夢オレンジ)			夢オレンジ	
12 ・ 木		血うどん	豚肉、かまぼこ、★えび、★いか、削り節	揚げ麵、米ぬか油、三温糖、かたくり粉	にんにく、しょうが、にんじん、干し椎茸、はくさい、ブラックマッペもやし、たけのこ水煮、小松菜、長ねぎ	760 kcal 32.9 g
		チキンサラダ	鶏肉	米ぬか油、三温糖	ブロッコリー、キャベツ、にんじん	
		カステラケーキ	★卵	小麦粉、きび砂糖、★バター、マーガリン(乳不使用)	レモン果汁	
13 ・ 金		小豆ご飯	小豆	米		686 kcal 35.2 g
		めだいの照り焼き	めだい	三温糖	しょうが	
		茎わかめの中煮あえ	茎わかめ	★ごま油、三温糖	にんじん、キャベツ、ブラックマッペもやし、しょうが	
		鶏肉ともち米のスープ	鶏肉	米ぬか油、もち米、★ごま油	にんにく、しょうが、にんじん、ごぼう、はくさい、干し椎茸、えのきたけ、小松菜	
16 ・ 月		フォカッチャ		フォカッチャ		707 kcal 36.8 g
		チキンカチャトーラ	鶏肉	オリーブ油	にんにく、にんじん、玉ねぎ、トマト、なす、ピーマン、★がら	
		ペンネソテー	ベーコン	オリーブ油、ペネ	にんにく、マッシュルーム(水煮)、小松菜	
		ミルファンティ	ベーコン、ひよこ豆(水煮)、★粉チーズ、★卵	オリーブ油、じゃが芋、パン粉(乾燥)	にんにく、トマト、エリンギ、玉ねぎ、にんじん、ほうれん草	
17 ・ 火		アルファ化米きのご飯		アルファ化米きのご飯、こんにやく(精粉)、調合油、上白糖	ぶなしめじ、たけのこ水煮、きくらげ、干し椎茸	728 kcal 28.8 g
		はたはたの南蛮漬け	★はたはた(生)	かたくり粉、小麦粉、米ぬか油、三温糖、★ごま油	長ねぎ、ピーマン	
		乾物サラダ	ツナ、ひじき、青うち豆	三温糖、米ぬか油	切干し大根、にんじん、キャベツ、しょうが	
		ばち汁	かまぼこ、油揚げ、米みそ、米みそ、削り節	里芋、そうめん	大根、にんじん、干し椎茸、長ねぎ	
		果物(いちご)			いちご	
18 ・ 水		ひじきの和風ピラフ	鶏肉、ひじき	米、マーガリン(乳不使用)、米ぬか油	玉ねぎ、にんじん、えのきたけ、ぶなしめじ、小松菜	777 kcal 39.9 g
		スタミナバーグ	豚肉、鶏レバー、豆乳	米ぬか油、パン粉(生)、米ぬか油	にんにく、しょうが、玉ねぎ、にんじん、えのきたけ	
		魚介のチャウダー	塩ざけ、★ほたて、★いか、豆乳	米ぬか油、マーガリン(乳不使用)、米ぬか油、小麦粉	にんにく、トマト、にんじん、玉ねぎ、ぶなしめじ、かぶ、かぶ、葉、グリーンピース(冷凍)	
19 ・ 木		とんこつラーメン	豚肉、削り節、米みそ、豆乳	蒸し中華めん、米ぬか油、米ぬか油、★ごま油、★白ごま	にんにく、しょうが、にんじん、玉ねぎ、キャベツ、ブラックマッペもやし、長ねぎ、小松菜、きくらげ	758 kcal 32.9 g
		揚げ餃子	豆腐、豚肉	ぎょうざの皮、★ごま油、かたくり粉、米ぬか油、小麦粉	しょうが、にんにく、キャベツ、長ねぎ、にら	
		果物(はれひめ)			はれひめ	
20 ・ 金		麦ごはん		米、麦		735 kcal 36.0 g
		のりの佃煮	刻みのり	三温糖		
		かに玉の甘酢あん	★かに、豆腐、★卵	米ぬか油、三温糖、★ごま油、くずでん粉	しょうが、たけのこ水煮、干し椎茸、長ねぎ、グリーンピース(冷凍)	
		かす汁	たら、削り節、米みそ	米ぬか油、じゃが芋	えのきたけ、ごぼう、はくさい、にんじん、大根、小松菜、わけぎ	
ぶどうゼリー	粉寒天	上白糖	ぶどうジュース、ぶどうジュース			
23 ・ 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	717 kcal 38.1 g
		鶏肉の和風あんかけ	鶏肉	三温糖、かたくり粉	しょうが、たけのこ水煮、にんじん、小松菜、干し椎茸	
		豚じゃがみそ汁	豚肉、米みそ、米みそ、削り節	じゃが芋	にんじん、えのきたけ、長ねぎ	
		果物(たまみ)			たまみ	
24 ・ 火		おにぎり(わかめちりめん)	たきこみわかめ、★ちりめんじゃこ	米、麦		735 kcal 37.9 g
		鮭の塩焼き	塩ざけ			
		野菜の浅漬け	昆布		にんじん、小松菜、はくさい、しょうが	
		すいとん汁	鶏肉、削り節	白玉粉、小麦粉	大根、にんじん、長ねぎ、ぶなしめじ	

※ 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5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 ・ 水		コッペパン		★コッペパン		776 kcal 38.1 g
		手作りいちごジャム		上白糖	冷凍いちご、レモン	
		クジラの竜田揚げ	くじら肉	かたくり粉、小麦粉、米ぬか油	しょうが	
		クリームシチュー	鶏肉、★脱脂粉乳、★牛乳	米ぬか油、じゃが芋、小麦粉、★バター、米ぬか油	にんにく、玉ねぎ、にんじん、キャベツ、小松菜、ぶなしめじ	
26 ・ 木	シヨア (フライン)	ポークカレーライス	豚肉、ひよこ豆(水煮)	米、麦、米ぬか油、じゃが芋、米ぬか油、マギー(乳不使用)、小麦粉、黒砂糖	にんにく、しょうが、玉ねぎ、味噌、にんじん、さやいんげん、コリアンダー	733 kcal 25.5 g
		キャベツサラダ		米ぬか油、三温糖	キャベツ、かぶ、かぶ、葉、にんじん、玉ねぎ	
		コンソメスープ	ベーコン	米ぬか油	しょうが、にんじん、玉ねぎ、エリンギ、キャベツ、味噌、ブロッコリー	
		果物(デコボン)			デコボン	
27 ・ 金		2年：給食なし チャーハン	豚肉、焼豚、★卵	米、麦、米ぬか油	干し椎茸、にんじん、長ねぎ	716 kcal 31.8 g
		チーズ入りチヂミ	豚肉、★チーズ	米粉、小麦粉、じゃが芋、米ぬか油、米ぬか油、三温糖	にら、白菜キムチ、にんにく、長ねぎ	
		厚揚げと青菜のスープ	生揚げ、削り節	★ごま油	しょうが、キャベツ、タコソイ、ぶなしめじ、にんじん、大根、長ねぎ	
		果物(りんご)			りんご	
30 ・ 月	東京牛乳	ゆかりご飯		米、麦	★ゆかり	825 kcal 41.3 g
		東京都産むろあじのメンチカツ	鶏肉、むろあじ	パン粉(乾燥)、小麦粉、パン粉(生)、米ぬか油、三温糖、かたくり粉	しょうが、玉ねぎ	
		小松菜のお浸し	かつお節		はくさい、にんじん、小松菜	
		ちゃんこ汁	豚肉、鶏肉、たら、米みそ、削り節	米ぬか油、しらたき	しょうが、キャベツ、大根、にんじん、生椎茸、長ねぎ、小松菜	
31 ・ 火		スパゲティツナおろしソース	ツナ、刻みのり	★パスタ、オリーブ油、マギー(乳不使用)	にんにく、大根	758 kcal 30.3 g
		シーフードサラダ	★いか、★えび	米ぬか油、三温糖	キャベツ、ブラックマッペもやし、にんじん、にんにく	
		オレンジチーズタルト	★クリームチーズ、★卵、★生クリーム	ぐらにゆーとう、小麦粉、★タルトカップ	みかん缶	

## 献立メモ

- ◆11日(水) 新年お祝い献立  
今年最初の給食では、お節料理より、黒豆の甘煮をちらしたちらし寿司と松風焼きを。春の七草より「せり、すすな、すすしろ」入りの白玉雑煮を作ります。
- ◆17日(火) 災害時体験献立  
西東京市では、災害時の非常食用糧として、アルファ化米を備蓄しています。アルファ化米は、お湯または水だけで調理できるご飯です。給食でも、実際に食べて災害時の食事を体験します。
- ◆20日(金) 大寒  
大寒は、一年で一番寒さが厳しくなる時期のことです。大寒の前後に「寒仕込み」といって、各地で味噌や酒などの仕込みが行われます。冬が旬のカニが入った卵焼きや、体が温まるかす汁を作ります。

## ☆ 今月の地場農産物

- ◆ 都築農園より  
小松菜、大根、白菜、ねぎ
- ◆ 田倉農園より  
人参、白菜、小松菜、かぶ



農産物キャラクター「めくみちゃん」

学校給食は子どもたちが食に関する正しい知識と望ましい食習慣を身につけるために重要な役割を果たしています。全国学校給食週間は、このような学校給食の意義や役割についての理解を深めて、関心を高めるための1週間です。

1月24日から30日は  
**全国学校給食週間**

- ◆24日(火)～26日(木) タイムスリップ献立  
24日(火) 明治22年頃、山形県鶴岡市で提供されたのが給食の始まりです。  
25日(水) 昭和30年～40年代の給食をモデルにした献立です。  
26日(木) 昭和50年代、米飯給食が正式導入された頃の献立です。

- ◆30日(月) 東京都産食材を使用した給食  
東京都の島でとれたムロアジや、多摩地区の酪農家から集乳した牛乳、市内産の野菜を使用する予定です。東京都の農業、水産業、酪農について、給食を通して触れる機会となります。