



# 令和5年度1月献立表



西東京市立ひばりが丘中学校  
令和6年1月9日

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
10 ・ 水		ハヤシライス	豚肉	米, 麦, 米油, 砂糖, ジャガイモ, 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	731 kcal 25.1 g
		グリーンサラダ		米油, 砂糖	キャベツ, ほうれん草, 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	
11 ・ 木		カリカリ梅ご飯		米, 麦	★梅	746 kcal 33.1 g
		松風焼き	鶏肉, 豚肉, みそ, 青のり	米油, 砂糖	しょうが, にんじん, 玉ねぎ, しいたけ, 長ねぎ	
		れんこんの紅白なます		砂糖	にんじん, れんこん	
12 ・ 金		ココアフレンチトースト	★卵, 豆乳	★ソフトフランスパン, マーガリン, 砂糖		757 kcal 35.4 g
		クルートサラダ		米油, 砂糖, フントンの皮	キャベツ, にんじん, もやし, ★きゅうり	
		ピヤベース	鶏肉, ★えび, ★いか, シロイトタラ	オリーブ油, ジャガイモ, 砂糖	にんにく, しょうが, キャベツ, セロリ, にんじん, 玉ねぎ, トマト	
13 ・ 土		土曜授業（弁当持参）				
15 ・ 月		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	825 kcal 31.7 g
		海藻の和え物	わかめ, 昆布, 茎わかめ, 赤とさか, 白とさか, ひじき	砂糖, 米油	もやし, キャベツ, にんじん	
		お汁粉	小豆	白玉粉, 上新粉, 砂糖, 水あめ		
16 ・ 火	(ブレイク)	チキンピリヤニ	鶏肉, ★ヨーグルト	米, 麦, 米油	しょうが, にんにく, 玉ねぎ, トマト, ピーマン, 赤パプリカ, レモン	742 kcal 25.9 g
		サモサ	豚肉	ぎょうざの皮, ジャガイモ, 米油, 小麦粉	玉ねぎ, にんじん	
		レンズ豆のスープ	ベーコン, レンズ豆, ウィンナー	米油	セロリ, 玉ねぎ, キャベツ, にんじん, ほうれん草	
17 ・ 水		和風ドリア	かつお節, 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, パセリ	751 kcal 33.5 g
		キャベツとじゃこの和え物	しらす干し	砂糖, 米油, ★ごま	キャベツ, にんじん, もやし, 小松菜	
		かきたま汁	豆腐, ★卵	かたくり粉	にんじん, 長ねぎ, ほうれん草	
18 ・ 木		タンメン	豚肉, なると	中華めん, 米油, ★ごま油	にんにく, しょうが, にんじん, 玉ねぎ, もやし, キャベツ, 長ねぎ	804 kcal 29.3 g
		手作り肉まん	豚肉	小麦粉, 砂糖, ラード, 米油, かたくり粉	玉ねぎ, たけのこ, しいたけ, しょうが	
		みかん			みかん	
19 ・ 金		ご飯		米, 麦		817 kcal 39.6 g
		さばのしょうが煮	さば	砂糖, かたくり粉	しょうが	
		たまごと青菜の炒め物	豚肉, ★卵	米油	にんにく, にんじん, 玉ねぎ, キャベツ, 小松菜	
22 ・ 月		かす汁	鶏肉, みそ	米油, ジャガイモ	えのきたけ, 白菜, にんじん, 大根, ほうれん草, わけぎ	700 kcal 32.5 g
		ご飯		米, 麦		
		のりの佃煮	のり	砂糖		
23 ・ 火		豚肉の柳川風	豚肉, ★卵	米油, 砂糖	しょうが, 玉ねぎ, ごぼう, 長ねぎ, さやえんどう	731 kcal 28.8 g
		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, 小松菜	
		小松菜チャーハン	豚肉	米, 麦, 米油, ★ごま油	たけのこ, にんじん, 小松菜	
23 ・ 火		棒ぎょうざ	豚肉	ぎょうざの皮, ★ごま油	長ねぎ, キャベツ, なら, しいたけ, しょうが, にんにく	731 kcal 28.8 g
		春雨スープ	鶏肉	米油, 春雨	にんじん, 玉ねぎ, 長ねぎ, チンゲン菜	
		デコポン			デコポン	

※ 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。

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
24 ・ 水		おにぎり		米, 麦		703 kcal 34.8 g
		鮭の塩焼き	鮭			
		青菜の漬物			小松菜, にんじん, もやし	
		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	
25 ・ 木		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	701 kcal 28.7 g
		ちくわの磯辺揚げ	ちくわ, 青のり	小麦粉, 米油		
		野菜と豚肉の昆布和え	豚肉, 塩昆布		白菜, 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	
2年:給食なし		コッペパン・いちごジャム		★コッペパン	いちごジャム	861 kcal 39.4 g
26 ・ 金		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, グリンピース	
29 ・ 月		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	753 kcal 28.3 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	
30 ・ 火		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	832 kcal 25.4 g
		塩もみ			キャベツ, にんじん, ★きゅうり	
		わかめとたまごのスープ	ウィンナー, わかめ, ★卵	かたくり粉	玉ねぎ, にんじん	
		りんご			★りんご	
31 ・ 水		高菜飯	油揚げ	米, 麦, 米油, ★ごま油	しょうが, 高菜漬, 長ねぎ	748 kcal 36.5 g
		ぶりの麦みそ焼き	ぶり, 麦みそ	砂糖		
		ゆかり和え			キャベツ, かぶ, 小松菜, ★ゆかり	
		だご汁	鶏肉	小麦粉, 里芋	大根, にんじん, ごぼう, 長ねぎ, しいたけ, ほうれん草	

### 献立メモ

#### ◆11日(木) 行事食「鏡開き」



1月11日は「鏡開き」で、お正月にお供えていた鏡もちをいただく日です。今回は、春の七草の「せり、すずな(かぶ)、すずしろ(大根)」入りの白玉雑煮にします。また、おめでたい紅白のかりかり梅ご飯、お節料理の松風焼きと紅白なますで新年をお祝します。

#### ◆15日(月) 行事食「小正月」



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

#### ◆17日(水) 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おり、賞味期限切れにならないように年に一度新しいものに入れ替えて、入れ替えたものを給食でも提供しています。28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てみましよう。

#### ◆19日(金) 行事食「大寒」 ※今年は20日(土)が大寒です。



「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」といって各地でみそや酒などの仕込みが行われます。また、大寒の日に産まれた卵は「大寒たまご」といい、風水の考えから金運を上げる効果があるとも言われています。また、小松菜や寒サバなども縁起のよい食べ物とされています。給食では、縁起の良いものを取り入れた料理と、体が温まるかす汁を作ります。

1月24日から30日

### 全国学校給食週間



おいしい昔の給食を見てみよう!



#### ◆24日(水)～30日(火) タイムスリップ給食

1月24日は給食記念日で、その日から1週間は「全国学校給食週間」になっています。「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ります。おいしく食べながら給食の歴史を見てみましょう!

- ★24日(水) 明治22年、日本初の給食「おにぎり・塩鮭・青菜の漬物」
- ★25日(木) 関東大震災後の大正12年の給食「五色ご飯・栄養みそ汁」
- ★26日(金) 太平洋戦争後の昭和20年代から30年代の給食「コッペパン・ジャム・鯨の竜田揚げ・せん切りキャベツ・カレーシチュー」
- ★29日(月) パンばかりの給食に麺が登場し始めた昭和40年頃の給食「ソフト麺・ミートソース・甘酢和え・果物」
- ★30日(火) 主食にご飯が復活した昭和51年の給食「カレーライス・塩もみ・スープ・果物」



#### ★今月の地場・産直野菜★

- ◆田倉農園より かぶ・大根
- ◆都築農園より ほうれん草・長ねぎ
- ◆和ファームより 白菜
- ◆中野農園より 小松菜



農産物キャラクター  
「めぐみちゃん」

