



令和 5年度 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・金		ご飯		米, 麦		696 kcal 37.0 g
		鮭の香草パン粉焼き	鮭	オリーブ油, パン粉	にんにく	
		チキンサラダ	鶏肉	米油, 砂糖	ブロッコリー, キャベツ, にんじん	
		マセドアンスープ	ウインナー, ひよこ豆	米油, じゃが芋	玉ねぎ, セロリ, にんじん, かぶ, かぶの葉	
4・月		高野豆腐のそぼろご飯	凍り豆腐, 油揚げ	米, 麦, 米油, 砂糖	にんじん, 長ねぎ	689 kcal 28.2 g
		ししゃもの天ぷら	子持ちししゃも	小麦粉, 米油		
		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	
		冬野菜のみそ汁	みそ		にんじん, 大根, れんこん, 白菜, かぶ, かぶの葉, 長ねぎ, 小松菜	
5・火		ココア揚げパン		★ねじりパン, 米油, 砂糖		714 kcal 23.9 g
		キャベツのサラダ		米油, 砂糖	キャベツ, にんじん, とうもろこし, ほうれん草, 玉ねぎ	
		ワンタンスープ	豚肉	米油, ウェーブワンタン, ★ごま油	しょうが, たけのこ, にんじん, 白菜, きくらげ, 長ねぎ	
6・水		茶飯		米, 麦		766 kcal 30.6 g
		おでん	鶏肉, 揚げボール, ちくわ, 昆布, ★がんもどき, ★うずら卵	ちくわぶ, こんにゃく	大根, にんじん	
		糸寒天の和え物	糸寒天	米油, 砂糖	★きゅうり, にんじん, とうもろこし, キャベツ	
		みかん			みかん	
7・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	700 kcal 27.6 g
		切干大根のナムル		★ごま油, 砂糖	切干大根, にんじん, もやし, ほうれん草	
		チンゲン菜の中華スープ	鶏肉	米油, 春雨	しょうが, にんじん, しめじ, 長ねぎ, チンゲン菜	
8・金		昆布ご飯	鶏肉, 油揚げ, 刻み昆布	米, 麦, 米油, 砂糖	にんじん	776 kcal 32.8 g
		ホタテフライレモンしょうゆ風味	★ほたて	小麦粉, パン粉, 米油	レモン	
		白菜の漬物			白菜, にんじん, 小松菜	
		道産子汁	豚肉, みそ	米油, じゃが芋, ★バター	しょうが, にんにく, 玉ねぎ, にんじん, もやし, とうもろこし, ほうれん草	
11・月		五目あんかけ焼きそば	豚肉	中華めん, 米油, 砂糖, かたくり粉, ★ごま油	しょうが, にんじん, 玉ねぎ, きくらげ, 白菜, もやし, たけのこ, チンゲン菜	752 kcal 26.5 g
		華風きゅうり		砂糖, ★ラー油, ★ごま油	★きゅうり, 大根	
		大学芋		さつまいも, 米油, 砂糖, 水あめ		
12・火		冬野菜カレーライス	豚肉	米, 麦, 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, れんこん, ブロッコリー, カリフラワー	822 kcal 25.6 g
		ツナサラダ	ツナ	米油, 砂糖	キャベツ, 小松菜, にんじん, もやし, にんにく, 玉ねぎ	
		カルピスフルーツゼリー	粉寒天, ★乳酸菌飲料	砂糖	みかん缶, パイン缶	
13・水		わかめご飯	わかめ	米, 麦		776 kcal 28.6 g
		高野豆腐フライの肉みそかけ	凍り豆腐, 豚肉	小麦粉, パン粉, 米油, 砂糖, かたくり粉, ★ごま油	にんにく, しいたけ, にんじん, 玉ねぎ	
		かぶの甘酢和え		砂糖	にんじん, かぶ, かぶの葉, 白菜	
		吉野汁	鶏肉, かまぼこ	かたくり粉, そうめん	にんじん, 長ねぎ, ほうれん草	
14・木		まぜまぜビビンバ	豚肉, ★卵	米, 麦, 米油, 砂糖, ★ごま油	しょうが, にんにく, にんじん, 小松菜, 大豆もやし	696 kcal 27.8 g
		チョレギサラダ	わかめ, のり	★ごま油, ★ごま	キャベツ, ★きゅうり, レモン, にんにく	
		キムチチゲスープ	鶏肉, 豆腐, みそ	米油	にんにく, しょうが, にんじん, 大根, 白菜, いら, 長ねぎ, 白菜キムチ	
15・金		小ぎつねご飯	油揚げ	米, 麦, 米油, 砂糖	しょうが, にんじん	770 kcal 34.3 g
		いかのさらさ揚げ	★いか	かたくり粉, 小麦粉, 米油	しょうが	
		花野菜の和え物	かつお節		ブロッコリー, カリフラワー, にんじん, キャベツ	
		豚汁	豚肉, みそ	米油, じゃが芋, こんにゃく	にんじん, しめじ, ごぼう, 大根, 長ねぎ, 小松菜	

※ 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
18 月		シナモンアップルトースト		★食パン, はちみつ, マーガリン	★りんごジャム, ★りんご	797 kcal 27.3 g
		オリエンタルサラダ		砂糖	キャベツ, にんじん, もやし, にら	
		手作りニョッキのクリーム煮	★脱脂粉乳, ★チーズ, 鶏肉, ★牛乳, ★生クリーム	小麦粉, じゃが芋, ★バター, 米油	にんにく, にんじん, 玉ねぎ, マッシュルーム, ブロccoli	
19 火		大根菜飯		米, 麦, ★ごま油, ★ごま	大根葉	740 kcal 27.9 g
		生揚げと野菜のみぞれ煮	生揚げ, 鶏肉	米油, 砂糖, かたくり粉	玉ねぎ, にんじん, ごぼう, 小松菜, 長ねぎ, しいたけ, 大根, しょうが	
		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	
20 水		チンジャオロースーパ	豚肉, 凍り豆腐	米, 麦, 米油, 砂糖, ★ごま油, かたくり粉	にんにく, しょうが, たけのこ, ピーマン, にんじん, チンゲン菜, 玉ねぎ, きくらげ	772 kcal 31.4 g
		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	
		紅まどんな(かんきつ類)			紅まどんな	
21 木		ゆかりご飯		米, 麦	★ゆかり	702 kcal 33.2 g
		さばの辛味焼き	さば	砂糖	しょうが	
		ゆず香和え		砂糖	キャベツ, にんじん, 白菜, かぶ, ゆず	
		冬至汁	油揚げ, みそ	こんにゃく	にんじん, 大根, れんこん, ★かぼちゃ, 長ねぎ, 小松菜	
22 金		カラフルライス	ベーコン	米, 麦, 米油, 豆乳バター	玉ねぎ, にんじん, マッシュルーム, ピーマン, ブロッコリー, とうもろこし	827 kcal 26.2 g
		フライドチキン	鶏肉	かたくり粉, 小麦粉, 米油	しょうが, にんにく	
		雪の結晶パスタのスープ	豚肉	米油, マカロニ	玉ねぎ, にんじん, セロリ, キャベツ, パセリ	
		フルーツポンチ		星形寒天, カラフルタピオカ, 砂糖, 水あめ	みかん缶, バイン缶	

献立メモ

◆19日(火)「体力向上メニュー(カルシウム強化メニュー)」

市内共通の体力向上メニューです。2学期は、「カルシウム」が多くとれる献立です。カルシウムは骨や歯などをつくるもとになり、成長期にしっかりとした体をつくるために大切な栄養素です。大根葉、ごま、生揚げ、じゃこ、わかめなど、カルシウムを多く含む食材を多く取り入れた料理を作ります。



◆21日(木) 行事食「冬至」

冬至は一年の中で最も昼が短く、夜が長い日のことです。この日にゆず湯に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。冬至は12月22日なので一日早いですが、給食では、ゆずの皮と果汁を入れた「ゆず香和え」と、かぼちゃ(なんきん)、にんじん、れんこん、だいこん、こんにゃくなど「ん」のつく食べ物をたくさん入れた、体の温まる「冬至汁」を作ります。

◆22日(金) 行事食「クリスマス」

今学期最後の給食は、少し早いですが12月25日のクリスマスに合わせた献立です。定番のフライドチキンや、クリスマスカラーをイメージしたご飯、雪の結晶の形の pasta を入れたスープ、ツリーのオーナメントのようにカラフルなタピオカや星形の寒天を入れたフルーツポンチを作ります。

残菜調査週間

11日(月)～15日(金)は、西東京市内の全小中学校で実施される「残菜調査週間」です。給食で出る残菜は、全てゴミとして捨てられます。食品リサイクルとして再利用もされますが、そのためには多くのエネルギーが使われます。この機会に、食品ロスを減らすために自分にできることを考えてみましょう。

ホタテデーについて

北海道森町の水産加工業者は、水産物の輸出減少により、深刻な影響を受けています。そこで、森町では町内事業者支援の一環として、町内業者からホタテを買い取り、全国の学校給食に無償で提供する事業が行われました。

西東京市教育委員会ではこの取組に賛同し、このたび、北海道産のホタテを西東京市の学校給食に約15,500食、無償で提供していただくことになりましたので、12/8(金)をホタテデーとして、西東京市立小中学校給食で使用します。

本校では、「ホタテフライレモンしょうゆ風味」を提供する予定です。森町のホタテの味を楽しみにしてください。

◎ホタテについて

北海道産ホタテ貝柱 冷凍

原産地 北海道産

加工地 森町

特徴 北海道の大自然が生んだ良質なホタテを瞬間冷凍しています。

鮮度そのままに本来のおいしさを味わっていただけます。

(森町商工労働観光課からの情報提供)



今月の地場・産直野菜

◆田倉農園より かぶ

◆都築農園より ほうれん草

◆和ファームより キャベツ・白菜・大根

◆中野農園より 小松菜・白菜・ブロッコリー・みかん

◆臼井農園より さつまいも (新潟県から産地直送)



農産物キャラクター
「めぐみちゃん」

