

令和7年度1月献立表

西東京市立ひばりが丘中学校
令和8年1月8日

日	献立名	牛乳	赤の仲間 血や肉になる	黄の仲間 熱や力の元になる	緑の仲間 体の調子を整える	1食分 たんぱく質 脂質
9 金	七草うどん	○	鶏肉,油揚げ,さば削り節	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	696 kcal
	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	29.4 g
	チーズ磯辺もち		★チーズ,のり	もち		21.0 g
13 火	麻婆豆腐丼	○	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	711 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,ｸﾞｰﾝｺﾝ,長ねぎ,小松菜	28.6 g
	果物(はるみ)				★はるみ	22.6 g
14 水	はちみつレモントースト	○		★食パン,マーガリン(乳不使用),砂糖,はちみつ	レモン果汁	828 kcal
	パンネソテー		ベーコン	パンネ,オリーブ油	にんにく,玉ねぎ,エリンギ,キャベツ,小松菜	32.2 g
	カレービーンズ		大豆,豚肉	米油,じゃが芋,砂糖,小麦粉,米油	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,トマト缶	34.8 g
15 木	五目旨煮丼	○	豚肉,凍り豆腐,さば削り節	米,麦,米油,砂糖,かたくり粉	しょうが,にんにく,にんじん,たけのこ,玉ねぎ,白菜,小松菜,しいたけ	847 kcal
	野菜のからし酢和え				キャベツ,もやし,小松菜,にんじん	32.1 g
	お汁粉		小豆	白玉粉,上新粉,砂糖,水あめ		16.1 g
16 金	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
	野菜チップス		じゃが芋,さつま芋,米油	れんこん	25.5 g	
	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	29.2 g
19 月	ご飯	○		米,麦		672 kcal
	さばのねぎ塩焼き		★さば	砂糖	しょうが,にんにく,レモン果汁,長ねぎ	33.0 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,練り梅	21.3 g
	芋団子汁		豚肉,さば削り節	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	
20 火	シーフードピラフ	○	鶏肉,★えび,★いか	米,麦,米油	しょうが,にんにく,玉ねぎ,にんじん,マッシュルーム,パセリ	779 kcal
	キャラメルポテト		★生クリーム	さつま芋,米油,砂糖,★バター		23.8 g
	シエルマカロニのスープ		鶏肉	米油,マカロニ	にんにく,セロリ,玉ねぎ,にんじん,キャベツ,とうもろこし,ほうれん草	29.5 g
21 水	ご飯	東京牛乳		米,麦		794 kcal
	ムロメンチ		鶏肉,★ムロアジ	米油,パン粉,小麦粉,米油	しょうが,にんにく,玉ねぎ	35.4 g
	小松菜ののり和え		海苔	米油,砂糖	小松菜,もやし,にんじん,えのきたけ	27.9 g
	ちゃんこ汁		鶏肉,油揚げ,さば削り節	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	
22 木	きつねうどん	○	豚肉,油揚げ,さば削り節	うどん,米油,砂糖	にんじん,大根,しいたけ,長ねぎ,ほうれん草	739 kcal
	みそポテト		みそ	じゃが芋,米油,砂糖		27.8 g
	果物(みかん)				★みかん	29.7 g
23 金	キムタクご飯	○		米,麦,米油,砂糖,☆ごま	にんじん,長ねぎ,白菜キムチ,たくあん	722 kcal
	山賊焼き		鶏肉	かたくり粉,米粉,米油	にんにく,しょうが	33.7 g
	浅漬け				キャベツ,にんじん,かぶ,かぶの葉,小松菜	23.2 g
	ひんのペ汁		豚肉,さば削り節,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	
26 月	おにぎり	○		米,麦		721 kcal
	鮭の塩焼き		さけ			32.4 g
	青菜の漬物		かつお節		小松菜,もやし,にんじん	24.0 g
	芋煮汁		豚肉,さば削り節	里芋,こんにゃく,砂糖	ごぼう,しめじ,まいたけ,長ねぎ	
27 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	747 kcal
	さつま芋とちくわの天ぷら		ちくわ	さつま芋,小麦粉,米油		25.0 g
	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	24.4 g
	栄養みそ汁		油揚げ,わかめ,さば削り節,みそ,みそ	じゃが芋	にんじん,大根,長ねぎ	

28 水	コッパン・いちごジャム		★コッパン	☆いちごジャム	834 kcal
	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	38.6 g
	せん切りキャベツ			キャベツ	33.6 g
	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,米油	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	
29 木	ソフト麺ミートソース	豚肉,大豆	ソフト麺,米油	にんにく,しょうが,セロリ,にんじん,玉ねぎ,ピーマン	717 kcal
	甘酢和え		米油,砂糖	キャベツ,きゅうり,とうもろこし,かぶ	27.7 g
	黄桃			☆黄桃缶	18.3 g
30 金	カレーライス	豚肉	米,麦,米油,じゃが芋,米油,小麦粉,砂糖	にんにく,しょうが,玉ねぎ,セロリ,にんじん	780 kcal
	春雨サラダ	ハム	春雨,砂糖,ごま油,米油	にんじん,もやし,キャベツ,きゅうり	22.7 g
	果物(りんご)			☆りんご	25.8 g

※ 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★☆印がついています。

献立メモ

◆9日(金) 行事食「人日の節句・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。

◆15日(木) 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。

◆21日(水) 郷土料理「東京都」

23日に2年生が校外学習で都内巡りをします。この日は東京都にまつわる食材や料理を取り入れました。メンチカツの材料に新島産(伊豆諸島)のムロアジを、牛乳には多摩地区の酪農家から集乳した生乳を使用した「東京牛乳」を使います。

◆23日(金) 郷土料理「長野県」

2月始めに1年生がスキー移動教室で長野県に行きます。「キムタクご飯」はキムチとたくあん混ぜご飯で、子供たちにもっと漬物を食べ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。「ひんのべ汁」は、小麦粉を練った生地をひばってのばして汁に入れることからこの名前が付けられました。

◆26日(月)～30日(金) 全国学校給食週間

1月24日～30日は「全国学校給食週間」です。「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。

今月の予定

◆1月23日(金):2年生 校外学習 給食なし



今月の地場・産直野菜

- ◆中野農園より 小松菜
- ◆和ファームより 白菜、キャベツ
- ◆都築農園より 大根



全国学校給食週間に合わせたメニューを提供します

- 26日(月) 明治22年、日本で最初の給食
- 27日(火) 関東大震災後の大正12年の給食
- 28日(水) 太平洋戦争後の昭和20年代から30年代の給食
- 29日(木) 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
- 30日(金) 主食にご飯が復活した昭和50年代の給食

