



# 1月の献立表



令和7年度

西東京市立保谷中学校

日	曜	献立名	第1・2群 たんぱく質・無機質 主に体の組織を作る	第5・6群 炭水化物・脂質 主にエネルギーになる	第3・4群 ビタミン・ミネラル 主に体の調子を整える	エネルギー (Kcal) たんぱく質 (g)
9	金	主食	黒豆梅ごはん	黒豆 鶏肉, 味噌 砂糖	米, もち米	梅
		主菜	松風焼き		砂糖, ごま	しょうが, 玉ねぎ, にんじん, 長ねぎ, 椎茸
		副菜	紅白なます		砂糖	大根, にんじん
		副菜	七草汁			大根, かぶ, セリ, 長ねぎ
13	火	主食・菜	五目うま煮丼	生揚げ, 豚肉 ひじき 豆腐	米, 麦, 油, 砂糖, でん粉	にんにく, しょうが, にんじん, 玉ねぎ, 白菜, 椎茸
		副菜	小松菜のひじき和え		油, 砂糖	小松菜, 大根, にんじん
		その他	白玉フルーツポンチ		白玉粉, 砂糖	みかん, パイナップル, 桃
14	水	主食・菜	きのこの和風スパゲッティ	鶏肉, ベーコン, のり 大豆 生クリーム, たまご	スパゲッティ, 油	にんにく, にんじん, 玉ねぎ, しめじ, えのきたけ, まいたけ
		副菜	カリカリ大豆のサラダ		でん粉, 油, 砂糖	キャベツ, にんじん, きゅうり
		その他	スイートポテト		さつま芋, マーガリン, 砂糖	抹茶
15	木	主食	麦ごはん	豚肉 わかめ アガー, 牛乳, 小豆	米, 麦	
		主菜	肉じゃが		油, じゃが芋, しらたき, 砂糖	にんじん, 玉ねぎ
		副菜	わかめ汁		ごま	白菜, にんじん, 長ねぎ
		その他	小倉抹茶ミルクゼリー		砂糖	
16	金	主食	アルファ化米わかめごはん	鯖 ツナ 油揚げ, 豆腐	米	
		主菜	鯖唐揚げのおろしソースかけ		でん粉, 油, 砂糖	しょうが, 大根
		副菜	キャベツとツナの和えもの		油, 砂糖	きゅうり, キャベツ, とうもろこし
		副菜	けんちん汁		こんにゃく, 油	にんじん, 大根, ごぼう, 長ねぎ
19	月	主食	ミルクパン	豚肉 豆腐, 鶏肉, 牛乳, チーズ 豚肉, レンズ豆	パン	
		主菜	豆腐グラタン		油, 小麦粉, バター	玉ねぎ, 小松菜, マッシュルーム
		副菜	レンズ豆のスープ		油	にんじん, 玉ねぎ, キャベツ, 小松菜
		その他	みかん			みかん
20	火	主食・菜	麻婆じゃが丼	豚肉, 味噌 鶏肉 牛乳, たまご, 練乳	米, 麦, じゃが芋, 油, 砂糖, でん粉	しょうが, にんにく, 長ねぎ, にら, にんじん, 筍
		副菜	春雨スープ		春雨, 油	にんじん, チンゲンサイ, 長ねぎ, きくらげ
		その他	マーラーカオ		小麦粉, 砂糖, 油	
21	水	主食	菜めし	カラフトししゃも 鶏肉, 豆腐, たまご	米, 油, 砂糖, ごま	小松菜
		主菜	ししゃものカレーフライ		小麦粉, パン粉, 油	
		副菜	じゃがいもとブロッコリーのソテー		じゃが芋, 油	ブロッコリー, エリンギ
		副菜	かき玉汁		でん粉	筍, にんじん, 長ねぎ
22	木	主食・菜	キムチラーメン	豚肉, なると 鶏肉 砂糖, 油, ごま	中華めん, 油	しょうが, にんにく, にんじん, にら, 白菜, キムチ, 長ねぎ
		主菜	★ジャンボ梅しそ餃子		ぎょうざの皮, 砂糖, 油, でん粉	しょうが, キャベツ, しそ, 梅
		副菜	華風きゅうり			きゅうり, 大根, にんじん, しょうが
23	金	主食	きびごはん	凍り豆腐, たまご 鶏肉, 油揚げ	米, きび	
		主菜	高野豆腐の卵焼き		砂糖	ごぼう, にんじん, 椎茸, 鞘えんどう
		副菜	ちゃんこ汁		でん粉, しらたき	長ねぎ, しょうが, 大根, にんじん, 白菜, 椎茸
		その他	はるか			はるか
26	月	主食	鶏ごぼうごはん	東京牛乳 鶏肉 豆腐, 油揚げ, 味噌	米, ごま, 油, 砂糖	ごぼう, にんじん
		主菜	むろあじのメンチカツ		パン粉, 小麦粉, 油	しょうが, にんにく, 玉ねぎ
		副菜	キャベツのサラダ		油, 砂糖	キャベツ, にんじん, とうもろこし
		副菜	小松菜のみそ汁			小松菜, 大根, えのきたけ, 長ねぎ
27	火	主食	コッペパン	パン さつま芋 豚肉, ひよこ豆, 牛乳, 生クリーム	パン	
		副菜	アップルポテトジャム		さつま芋	りんご, レモン
		主菜	カレークリームスープ		じゃが芋, 小麦粉, バター, 油	しょうが, にんにく, 玉ねぎ, にんじん, 白菜
		副菜	かぶサラダ		油, 砂糖	かぶ, きゅうり, にんじん, キャベツ

日	曜	献立名	第1・2群 たんぱく質・無機質 主に体の組織を作る	第5・6群 炭水化物・脂質 主にエネルギーになる	第3・4群 ビタミン・ミネラル 主に体の調子を整える	エネルギー (Kcal) たんぱく質 (g)
28	水	主食	玄米ごはん	米、玄米 でん粉、油 ごま、砂糖 里芋、こんにゃく		
		主菜	くじらの竜田揚げ		にんにく、しょうが	751 kcal
		副菜	ほうれんそうのごま和え		ほうれん草、白菜、にんじん	38.9 g
		副菜	かす汁		大根、にんじん、長ねぎ	g
29	木	主食	おにぎり（ゆかりちりめん）	米、ごま 油、里芋、こんにゃく	ゆかり	732 kcal
		主菜	鮭の塩焼き			38.9 g
		副菜	豚汁		にんじん、大根、ごぼう、長ねぎ	
30	金	主食・菜	★ほうれんそうのカレーライス	米、麦、じゃが芋、小麦粉、バター、油 コーンフレーク、油、砂糖	しょうが、にんにく、にんじん、玉ねぎ、 ほうれん草 キャベツ、にんじん、きゅうり、 とうもろこし	778 kcal
		副菜	コーンフレークサラダ			21.7 g
		その他	りんご		りんご	

\*食材の都合により献立を変更する場合があります。

→ 2学年 : 1/23 校外学習のため、給食はありません。

## 1月の給食で使用する旬の食材



### 白菜

白菜は、日本で栽培されている作物で最大級の野菜です。種はとても小さく、種をまいて2~2.5ヶ月で1玉3kgまで育つすごい生命力を秘めています。日本では1年中白菜の栽培をしていますが、最も生産量が多くて一玉の重量が多いのが冬白菜です。寒くなるほど甘みが増して美味しいになります。

### 長ねぎ

ビタミン類が多く、体の調子を整えてくれます。また、ねぎに多く含まれている硫化アリルは、血行を良くし体を温め、疲労回復に役立つビタミンB1の吸収を高めます。血行を良くするともいわれ、かぜの予防によい野菜です。長ねぎは加熱すると甘み増し、煮込むとろりとした食感になるので、お鍋などにおすすめです。

西東京市農産物キャラクター  
めぐみちゃん

今月は西東京市の田倉農園さんから  
長ねぎ、にんじん、白菜、ほうれんそう、小松菜、  
都築農園さんから  
大根、小松菜、長ねぎ、白菜が届く予定です。

## ☆1月の献立メモ

### 9日 お正月、七草の献立

『松風焼き』は、ひき肉に野菜を練りこんで、焼いた料理です。表面は、ごまやけしの実などを飾りますが、裏面には何もついてないことから、「裏がない」=「隠し事がなく、正直な様子」を表す料理とされています。今年一年、隠し事をせずに、まっすぐに過ごすことができるよう、願いが込められています。給食ではけしの実のかわりにごまをつけて焼きます。『紅白なます』の紅白は、紅はめでたさと喜びの色、白は神聖な色とされています。大根とにんじんを使って、紅白の酢の物をつくります。毎年1月7日、1年に最初の節句である「七草の節句」には七草のおかゆを食べる風習があります。一年の無病息災を願いが込められています。

### 16日 備蓄米を使った給食(アルファ化米)

災害時の非常食として活用されている備蓄米を使ってわかめご飯をつくります。アルファ化米とは炊いたり、蒸したお米を熱風で急速に乾燥させたもので、加熱しなくても水やお湯を加えることで食べられるごはんです。栄養価は普通のお米とほぼ同じです。

### 26日~29日 全国学校給食週間献立

毎年1月24日から30日までの1週間は「全国学校給食週間」です。26日は東京都の地場産の食材を使った献立で、東京から南に約300キロメートル離れた八丈島でとれたむろあじを使います。むろあじのうま味たっぷりの『むろあじのメンチカツ』をつくります。28日は日本で古くから食されていた『くじらの竜田揚げ』、29日は初めて給食として提供した『おにぎり、焼き魚』を再現します。

### リクエスト給食メニュー！(★印がついています)

1~3月の給食ではリクエスト給食の上位メニューが登場します!! 1月は「カレーライス」「ジャンボ餃子」が登場します。お楽しみに！

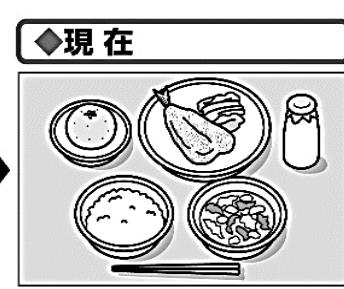
## 給食の移り変わり



お寺の中に開校された私立忠愛小学校の献立の一例。米飯と野菜や魚のおかずが中心でした。



パン・ミルク・おかずが基本で、外国などから贈られた支援物資の脱脂粉乳や小麦などを使って作られました。



郷土食や行事食を取り入れるなど、バラエティー豊かです。また、バランスの良い食事のお手本となるよう、"教材"としての役割も担っています。