



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	米, もち米	梅	711 kcal 34.7 g
		主菜	松風焼き		鶏肉, 味噌	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		鶏肉, 豆腐, 油揚げ		大根, かぶ, せり, 長ねぎ	
13	火	主食・菜	五目うま煮丼		生揚げ, 豚肉	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	757 kcal 25.1 g
		副菜	小松菜のひじき和え		ひじき	油, 砂糖	小松菜, 大根, にんじん	
		その他	白玉フルーツポンチ		豆腐	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	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	812 kcal 28.2 g
		副菜	カリカリ大豆のサラダ		大豆	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		生クリーム, たまご	さつま芋, マーガリン, 砂糖	抹茶	
15	木	主食	麦ごはん			米, 麦		828 kcal 27.9 g
		主菜	肉じゃが		豚肉	油, じゃが芋, しらたき, 砂糖	にんじん, 玉ねぎ	
		副菜	わかめ汁		わかめ	ごま	白菜, にんじん, 長ねぎ	
		その他	小倉抹茶ミルクゼリー		アガー, 牛乳, 小豆	砂糖		
16	金	主食	アルファ化米わかめごはん			米		762 kcal 34.2 g
		主菜	鯖唐揚げのおろしソースかけ		鯖	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		ツナ	油, 砂糖	きゅうり, キャベツ, とうもろこし	
		副菜	けんちん汁		油揚げ, 豆腐	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			パン		795 kcal 34.6 g
		主菜	豆腐グラタン		豆腐, 鶏肉, 牛乳, チーズ	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		豚肉, レンズ豆	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	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	879 kcal 26.5 g
		副菜	春雨スープ		鶏肉	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		牛乳, たまご, 練乳	小麦粉, 砂糖, 油		
21	水	主食	菜めし			米, 油, 砂糖, ごま	小松菜	776 kcal 34.8 g
		主菜	ししやものカレーフライ		カラフトししやも	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		鶏肉, 豆腐, たまご	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, なんと	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	706 kcal 31.2 g
		主菜	★ジャンボ梅しそ餃子		鶏肉	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			砂糖, 油, ごま	きゅうり, 大根, にんじん, しょうが	
23	金	2年生なし 主食	きびごはん			米, きび		783 kcal 28.1 g
		主菜	高野豆腐の卵焼き		凍り豆腐, たまご	砂糖	ごぼう, にんじん, 椎茸, 韮えんどう	
		副菜	ちゃんこ汁		鶏肉, 油揚げ	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	米, ごま, 油, 砂糖	ごぼう, にんじん	715 kcal 27.8 g
		主菜	むろあじのメンチカツ		むろあじ, 鶏肉, 豆腐	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		豆腐, 油揚げ, 味噌		小松菜, 大根, えのきたけ, 長ねぎ	
27	火	主食	コッペパン			パン		751 kcal 38.9 g
		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		豚肉, ひよこ豆, 牛乳, 生クリーム	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		751 kcal 38.9 g
		主菜	くじらの竜田揚げ		でん粉, 油	にんにく, しょうが	
		副菜	ほうれんそうのごま和え		ごま, 砂糖	ほうれん草, 白菜, にんじん	
		副菜	かす汁		里芋, こんにゃく	大根, にんじん, 長ねぎ	
29	木	主食	おにぎり (ゆかりちりめん)		ちりめんじゃこ, のり	ゆかり	732 kcal 38.9 g
		主菜	鮭の塩焼き		鮭		
		副菜	豚汁		豚肉, 豆腐, 油揚げ, 味噌	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	ヨーグル ツッペ	鶏肉, チーズ	しょうが, にんにく, にんじん, 玉ねぎ, ほうれん草	778 kcal 21.7 g
		副菜	コーンフレークサラダ			キャベツ, にんじん, きゅうり, とうもろこし	
		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



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、
都築勲農園さんから
大根、小松菜、長ねぎ、白菜が届く予定です。

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くなります。

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、煮込むととろりとした食感になるので、お鍋などにおすすめです。

☆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に、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します。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します。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』をつくりまします。28日は日本で古くから食べられていた『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！

1月24日から30日は全国学校給食週間です！

学校給食は、明治22年に山形県鶴岡市の私立忠愛小学校で貧困児童を対象に行われたのがはじまりです。毎日おいしい給食を食べられることに感謝しましょう。

給食の移り変わり

◆明治22年

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。

◆戦後（昭和25年ごろ）

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。

◆現在

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。