



# 1月の献立表



令和3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)
11	火	主食	きなこトースト	きな粉	パン・砂糖・マーガリン			755 kcal 29.2 g	
		主菜	サーモンチャウダー	鮭・牛乳・生クリーム	じゃがいも・バター・油・小麦粉	人参・玉ねぎ・マッシュルーム			
		副菜	カラフルサラダ		油・砂糖	キャベツ・きゅうり・赤パプリカ・黄パプリカ・とうもろこし・玉ねぎ			
		その他	スイートスプリング			スイートスプリング			
12	水	主食	黒豆ごはん	黒豆	米・もち米		梅	770 kcal 35.5 g	
		主菜	松風焼き	鶏肉・豚肉・みそ	砂糖・ごま	しょうが・玉ねぎ・人参・長ねぎ・しいたけ			
		副菜	紅白なます		砂糖	大根・人参			
		副菜	七草白玉雑煮	鶏肉	白玉粉	大根・かぶ・せり・長ねぎ			
13	木	主食・菜	きのこの和風スパゲティ	鶏肉・ベーコン	スパゲティ・油	にんにく・人参・玉ねぎ・しめじ・えのきたけ・エリンギ		749 kcal 23.1 g	
		副菜	カリカリごぼうのサラダ		油・砂糖・ごま	ごぼう・人参・きゅうり・キャベツ			
		その他	スイートポテト	牛乳・生クリーム・たまご	さつまいも・バター・砂糖				
14	金	主食・菜	ほうれん草のカレーライス	鶏肉	米・麦・じゃがいも・小麦粉・マーガリン・油	しょうが・にんにく・人参・玉ねぎ・ほうれんそう		800 kcal 25.1 g	
		副菜	コーンフ레이크サラダ		コーンフ레이크・油・砂糖	キャベツ・人参・きゅうり・とうもろこし			
		その他	小倉抹茶のミルクゼリー	アガー・牛乳・小豆	砂糖				
17	月	主食	アルファ化米わかめごはん		米			759 kcal 24.6 g	
		副菜	ふかし芋		さつまいも				
		副菜	浅漬け				白菜・大根・きゅうり・しょうが		
		副菜	豚汁	豚肉・豆腐・油揚げ・みそ	こんにゃく	人参・大根・ごぼう・長ねぎ			
18	火	主食・菜	キムチラーメン	豚肉・なると	中華麺・油	しょうが・にんにく・人参・にら・白菜・キムチ・長ねぎ		773 kcal 30.1 g	
		主菜	★ジャンボしそ餃子	鶏肉	ぎょうざの皮・砂糖・油・でんぷん	しょうが・キャベツ・しそ・梅			
		その他	みかん			みかん			
19	水	主食	じゃこ菜めし	ちりめんじゃこ	米・ごま・油		小松菜	860 kcal 41.3 g	
		主菜	鯖唐揚げのみぞれ和え	鯖	でんぷん・油・砂糖	しょうが・大根			
		副菜	五目豆	豚肉・昆布・大豆	こんにゃく・砂糖	しょうが・にんじん・ごぼう			
		副菜	かき玉汁	なると・豆腐・たまご	でんぷん	たけのこ・長ねぎ			
20	木	1学年給食なし	1学年給食なし					782 kcal 33.2 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	野菜スープ	豚肉		にんじん・玉ねぎ・キャベツ・セロリー			
21	金	1学年給食なし	1学年給食なし					708 kcal 32.8 g	
		主菜	帆立ごはん	帆立貝	米	しょうが			
		主菜	いかのかりんとう揚げ	いか	でんぷん・油・砂糖				
		副菜	せんべい汁	鶏肉	油・南部せんべい	ごぼう・人参・大根・しめじ・長ねぎ			
24	月	主菜	ゆかりちりめんおにぎり	ちりめんじゃこ	米・ごま		ゆかり	717 kcal 41.6 g	
		主菜	鮭の塩焼き	鮭					
		副菜	白菜のおひたし	かつお			白菜・人参・もやし		
		副菜	粕汁	豚肉・豆腐・油揚げ・みそ	油・こんにゃく	大根・人参・長ねぎ			
25	火	主菜	コッペパン		パン			831 kcal 41.3 g	
		副菜	手作りストロベリージャム		砂糖	いちご・レモン			
		主菜	くじらの竜田揚げ	くじら肉	でんぷん・油	にんにく・しょうが			
		副菜	豆入りカレーシチュー	ひよこ豆・いんげん豆・豚肉・牛乳	じゃがいも・小麦粉・バター・油	しょうが・にんにく・玉ねぎ・人参			
26	水	主菜	ソフト麺		ソフト麺			718 kcal 27.1 g	
		主菜	ミートソース	豚肉	油・砂糖・小麦粉	しょうが・にんにく・玉ねぎ・人参・セロリー・マッシュルーム			
		副菜	満点サラダ	大豆・ひじき	でんぷん・油・砂糖・ごま	キャベツ・大根・人参			
		副菜	ぼんかん			ぼんかん			
27	木	主菜	ガーリックライス		米・油	にんにく・レモン		771 kcal 30.9 g	
		主菜	グリルチキン	鶏肉		にんにく・玉ねぎ・人参・赤パプリカ・黄パプリカ・セロリー			
		副菜	マカロニサラダ	ツナ	マカロニ・ノンエッグマヨネーズ	きゅうり・人参・赤玉ねぎ・セロリー			
		副菜	レンズ豆の煮込み	レンズ豆	油	にんにく・玉ねぎ・ピーマン・赤パプリカ・黄パプリカ・トマト			
28	金	主菜	むろ節ごはん	むろあじ	米		小ねぎ	717 kcal 34.4 g	
		主菜	ししやもの磯部揚げ	ししやも	小麦粉・油				
		副菜	キャベツのおろし和え		砂糖	キャベツ・きゅうり・人参・大根			
		副菜	小松菜のみそ汁	豆腐・油揚げ・みそ		小松菜・大根・えのきたけ・長ねぎ			
31	月	主食・菜	海鮮あんかけチャーハン	豚肉・えび・いか・帆立貝	米・油・砂糖・でんぷん	人参・たけのこ・しいたけ・玉ねぎ・白菜		771 kcal 29.4 g	
		副菜	★ワンタンスープ	鶏肉	ワンタンの皮・油	人参・もやし・チンゲンツアイ・きくらげ・長ねぎ			
		その他	マーラーカオ	牛乳・たまご・練乳	小麦粉・砂糖・油				

\*食材の都合により献立を変更する場合があります。



1学年：1月20(木)・21日(金)は、スキー教室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

今月は田倉農園さんから  
にんじん・大根、  
都築勲さんから  
小松菜・長ねぎが届く予定です！

## 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。

## ぼんかん

ぼんかんは甘みが強く、酸味は控えめです。果肉は柔らかく果汁も多く、香りがよいです。果皮は手で簡単にむくことができ食べやすいです。皮が薄く、日持ちがしないため早めに食べることをおすすめします。

## ☆1月の献立メモ☆

### 12日 お正月の献立

『黒豆ごはん』の黒豆は、1年間まめに暮らせるようにと願う意味があります。『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

### 17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

### 24日~30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。24日は、初めて学校給食として提供した『おにぎり、魚、漬物』を再現します。25日の『コッパン、くじらの竜田揚げ』、26日の『ソフト麺とミートソース』は、昭和時代によく食べられていた給食です。28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

### 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、18日に『ジャンボ餃子』、20日に『フルーツポンチ』、31日に『ワンタンスープ』が登場します。お楽しみに!!

## 割らないで開く 鏡もち



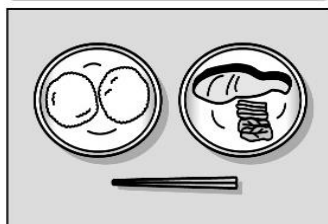
1月11日は鏡開きです。この日は正月に供えていた鏡もちを木づちなどで割ってから食べます。ただし、「割る」や「切る」という言葉は縁起が悪いので、「開く」という言葉を使っていました。鏡開きのもちは、汁粉や雑煮にして食べます。昔は丸くのしたもちをそのまま供えていたので、乾燥したりかびたりしていましたが、現在は真空パック状になったもちを使うことが多いようです。



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

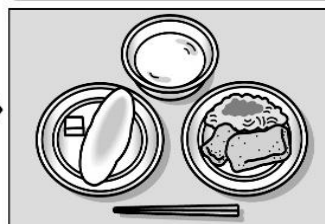
### ◆明治22年



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。

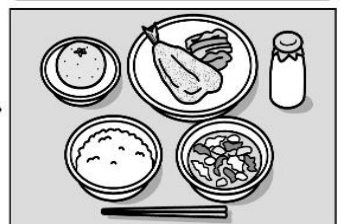
24日の給食で再現します

### ◆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。