



令和8年1月献立表






西東京市立明保中学校

日	献立名	牛乳	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	1杯分 - たんぱく質
9金	七草雑炊		鶏肉,たまご	精白米,かたくり粉	にんじん,だいこん,干し椎茸,ねぎ,かぶ,せり	786 kcal
	こんぶ白菜		塩昆布	ごま油	はくさい,にんじん	29.9 g
	白玉しるこ		あずき(乾)	ざらめ糖,冷凍しらたまだんご		
13火	キムチチャーハン		豚肉	精白米,ごま油,なたね油,白ごま	にんじん,白菜キムチ漬け,青ピーマン	773 kcal
	魚のヤンニョム焼き		ぶり	白すりごま	ねぎ,根しょうが,にんにく	37.1 g
	トック		鶏肉,生わかめ	トック,ごま油,かたくり粉	にんじん,だいこん,ねぎ,チンゲンツアイ	
	デコボン				デコボン	
14水	フレンチトースト		調理用牛乳,たまご	国内産小麦粉食パン,三温糖,有塩バター		728 kcal
	カッスーレ		豚肉,ウィンナー,白いんげんまめ(乾)	なたね油,じゃがいも	にんじん,玉葱,青ピーマン,にんにく,マッシュルームスライス,トマト缶詰	33.0 g
	ハーブチキンサラダ		鶏肉	なたね油,三温糖	きゅうり,にんじん,キャベツ,にんにく	
15木	じゃこ菜飯		ちりめんじゃこ	精白米,ごま		793 kcal
	肉じゃが		豚肉	なたね油,じゃがいも,しらたき,三温糖	根しょうが,にんじん,玉葱,たけのこ,さやいんげん	32.6 g
	味噌汁		生わかめ,木綿豆腐,油揚げ,白味噌,赤味噌		だいこん,にんじん,えのきたけ,ねぎ	
	小豆芋まんじゅう		甘納豆(あずき)	さつまいも,薄力小麦粉,上白糖		
16金	わかめご飯(備蓄米)		わかめごはんの素	アルファ化米,白いりごま		722 kcal
	ほっけ干し		縞ほっけ			40.4 g
	五目豆		大豆,さつま揚げ,鶏肉	板こんにゃく,なたね油,三温糖	にんじん,生しいたけ	
	キャベとん汁		豚肉,油揚げ,白味噌	じゃがいも,なたね油	キャベツ,にんじん	
	ぼんかん				ぼんかん	
19月	小学校休校のため給食なし お弁当持参					
20火	ひじきご飯		干ひじき,油揚げ,大豆,鶏肉	精白米,三温糖	干し椎茸,にんじん	763 kcal
	めひかりのから揚げ		めひかり	かたくり粉,薄力小麦粉,米ぬか油	根しょうが	35.5 g
	お浸し		かつお節		こまつな,はくさい,にんじん	
	生揚げの雪見煮		鶏肉,生揚げ	板こんにゃく,三温糖,かたくり粉	にんじん,ねぎ,はくさい,しゅんぎく,干し椎茸,だいこん	
	伊予かん				いよかん	
21水	ストロベリージョア		乳酸菌飲料			701 kcal
	あんかけ焼きそば		いか,えび,豚肉	蒸し中華,なたね油,ごま油,かたくり粉	にんにく,しょうが,干し椎茸,たけのこ,はくさい,にんじん,こまつな	27.1 g
	キャベツの香味和え				キャベツ,きゅうり,にんじん,根しょうが	
	スパイシーポテト			じゃがいも,米ぬか油		
22木	ゆかりご飯			精白米,ごま	ゆかり	766 kcal
	揚げだし豆腐		押し豆腐	かたくり粉,薄力小麦粉,米ぬか油,三温糖	生しいたけ,えのきたけ,しめじ,こねぎ,根しょうが	35.0 g
	白菜のお浸し		かつお節		こまつな,はくさい,にんじん	
	かきたま汁		木綿豆腐,鶏肉,たまご	かたくり粉	にんじん,ねぎ,干し椎茸,ほうれんそう	

※2年生は22日校外学習のため給食なし

給食当番はマスクを忘れずに!!

裏面もあります

日	献立名	牛乳	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	1杯たんぱく質
23金	ガーリックライス		ベーコン	精白米,米粒麦,なたね油	にんにく,青ピーマン,にんじん,コーン	739 kcal
	鮭のムニエル		鮭	薄力小麦粉,有塩バター,なたね油	レモン	35.1 g
	オニオンスープ		鶏肉,ひよこまめ	なたね油	玉葱,キャベツ,にんじん,こまつな,セロリー	
	はるみ				はるみ	
26月	ご飯	東京牛乳		精白米		790 kcal
	むろあじのメンチカツ		むろあじミンチ,調理用牛乳,たまご	パン粉(生),薄力小麦粉,ドライパン粉,米ぬか油	根しょうが,にんにく,ねぎ,玉葱	38.1 g
	キャベツのおかか和え		かつお節	三温糖	にんじん,キャベツ,もやし	
	西東京味噌汁		木綿豆腐,白味噌,赤味噌		こまつな,はくさい,だいこん,にんじん,ねぎ,白菜キムチ漬け	
27火	コッパパン			ミルクパン		743 kcal
	いちごジャム				いちごジャム(個包装)	30.9 g
	ポークビーンズ		大豆,豚肉	なたね油,じゃがいも,薄力小麦粉	根しょうが,にんにく,セロリー,玉葱,にんじん,マッシュルームスライス	
	グリーンサラダ			なたね油,三温糖	ブロッコリー,キャベツ,にんじん,きゅうり,玉葱	
	花みかん				みかん	
28水	ご飯			精白米		741 kcal
	くじらの竜田揚げ		くじら肉	かたくり粉,薄力小麦粉,米ぬか油	根しょうが,にんにく	37.0 g
	ごま和え			白ごま,三温糖	ほうれんそう,はくさい,にんじん	
	味噌汁		生わかめ,油揚げ,白味噌,赤味噌	じゃがいも	だいこん,こまつな,にんじん,ねぎ	
29木	ソフトめん			ソフトめん		772 kcal
	ミートソース		豚ひき肉,大豆	なたね油,三温糖	根しょうが,にんにく,玉葱,にんじん,セロリー,マッシュルーム,パセリ	32.6 g
	ポテトサラダ		ボンレスハム	じゃがいも,マヨネーズ	きゅうり,にんじん,コーン	
30金	会津ソースかつ丼		豚肉	精白米,薄力小麦粉,パン粉(乾燥),米ぬか油	キャベツ	733 kcal
	大根梅肉和え			三温糖	だいこん,きゅうり,にんじん,梅肉	30.8 g
	こづゆ		ほたてがし,焼き竹輪	さといも,糸こんにゃく,豆麩	きくらげ,干し椎茸,にんじん,こまつな	
	りんご				りんご	

※ 1年生はスキー教室のため、26、27、28日給食なし

- ※ 材料の都合により献立が変更する場合があります。
- ※ 食材は、果物・ミニトマト以外、すべて加熱しています。
- ※ 調理で使用している場合は、調理用牛乳と明記してあります。

給食当番はマスクを忘れずに！！

献立メモ

◆全国学校給食週間 24～30日

日本の学校給食は、明治22年、山形県鶴岡町（現：鶴岡市）の私立忠愛小学校で提供されたのが始まりとされています。全国学校給食週間を通して、学校給食の意義や役割などを知り、学校給食についてあらためて考えもらえたらと思います。

26日は、地産地消献立です。東京都の八丈島特産のむろあじを使用したメンチカツ、西東京市内で栽培された野菜をたっぷり使用した西東京味噌汁が登場します。

28日は、くじらの竜田揚げが登場します。昭和20年～40年代の食糧難だったころ、くじら肉は栄養価の高い安価な食材として庶民の食生活を支え、昭和45年前後まで学校給食で提供されてきました。くじら肉は、赤身で高たんぱく、高铁分、低カロリーでクセも少なく食べやすいです。

◆9日（金）お正月行事

お正月の行事に七草がゆと鏡開きがあります。七草がゆは、七草が早春にいち早く芽吹くことから邪気を払うといわれ、無病息災を祈って食べられています。鏡開きは、お正月にお供えた鏡もちを下ろし、手や木づちで割って雑煮や汁粉にして食べます。このようなお正月の行事にちなんで、七草雑炊と白玉しるこが登場します。

◆16日（金）α化米わかめご飯

1995年1月17日早朝に阪神淡路大震災が発生しました。災害時にはライフラインが寸断し、普及に時間も要します。非常事態に備えて、食料品の備蓄が大切です。西東京市でも災害時の備えとして、α化米や水などの備蓄をしています。α化米は、水を加えて攪拌するだけで食べることができます。家庭での備蓄食品について確認をする機会にしてほしいと思います。

☆今月の地場農産物☆

- ◆田倉農園より 人参 ねぎ キャベツ 小松菜
- ◆和ファームより 白菜 大根 キャベツ
- ◆高田農園より しいたけ きくらげ
- ◆都築勲農園より 大根 小松菜 ほうれん草



西東京市農産物キャラクター
「めぐみちゃん」