

1月 献立表

令和5年度

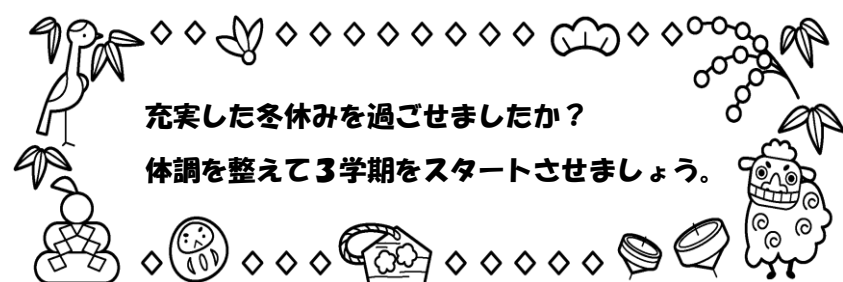
西東京市立青嵐中学校

日曜	主食	牛乳	おかず・デザート	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人ばく質 脂質 食塩相当量
9 火	始業式（給食はありません）						
10 水	カレードリア		レモンドレッシングサラダ キャベツと苜のスープ	牛乳,豚ひき肉,ピザチーズ,まぐろ缶詰,鶏モモ	精白米,米ぬか油,薄力小麦粉(国産),有塩バター,三温糖,かたくり粉	玉葱,にんじん,にんにく,根しょうが,赤ピーマン(国産),黄ピーマン(国産),トマト缶詰,キャベツ,きゅうり,だいこん,レモン,エリンギ,えのきたけ	743 kcal 26.8 g 25.9 g 2.7 g
11 木	赤米ごはん		松風焼き 柚子紅白なます 七草白玉雑煮	牛乳,鶏ひき肉,白味噌,あおのり粉,鶏モモ皮付小間,蒲鉾	精白米,赤米,白ごま(いり),パン粉(生),かたくり粉,白いりごま,三温糖,冷凍しらたまだんご	ねぎ,根しょうが,だいこん,にんじん,ゆず(生),かぶ根,かぶ(葉),干し椎茸,せり	709 kcal 29.5 g 19.3 g 2.6 g
12 金	焼肉ロールトースト		レンズ豆のサラダ ミネストローネ	牛乳,豚ももこま,ピザチーズ,レンズまめ,鶏ささ身,鶏モモ皮付き,ベーコン	食パン70g(国産粉),三温糖,米ぬか油,マヨネーズ,じゃがいも,オリーブ油	根しょうが,にんにく,キャベツ,きゅうり,赤ピーマン(国産),ブロッコリー,玉葱,粒マスタード,セロリー,にんじん,トマト缶詰	702 kcal 34.5 g 29.2 g 3.2 g
15 月	ご飯		ひじきふりかけ 肉じゃが みそ汁(豆腐・エノキ) 小豆芋まんじゅう	牛乳,干ひじき,糸けずり,豚肩,焼き竹輪,木綿豆腐(国産大豆),生わかめ,白味噌,赤味噌,甘納豆(あずき)	精白米,米ぬか油,白ごま(いり),三温糖,じゃがいも,糸こんにゃく,さつまいも,薄力小麦粉(国産),上白糖	にんじん,玉葱,たけのこ(水煮),えのきたけ,こまつな,だいこん,ねぎ	760 kcal 27.7 g 15.2 g 3.4 g
16 火	白菜と鮭のチーズ クリームソーススパゲティ		シャキシャキSポテサラダ サイダーポンチ	牛乳,秋鮭角切り,調理用牛乳,生クリーム,チーズ,ロースハム	スパゲティ,オリーブ油,さといも,有塩バター,薄力小麦粉(国産),じゃがいも,ノンエッグマヨネーズ(大豆使用)	はくさい,にんじん,玉葱,ブロッコリー,赤ピーマン(国産),黄ピーマン(国産),きゅうり,さやいんげん,黄桃缶,パイン缶,みかん缶	809 kcal 30.7 g 31.4 g 2.6 g
17 水	ツナマヨごぼうトースト		豆乳ほかコーンスープ ブロッコリーとチキンのサラダ	牛乳,ツナフレーク,鶏モモ皮付,豆乳,鶏ささ身	食パン80g(国産粉),なたね油,マヨネーズ,さつまいも,かたくり粉,米ぬか油,三温糖	玉葱,ごぼう,根しょうが,粒マスタード,にんじん,ホールコーン,クリームコーン,ブロッコリー,キャベツ,にんにく	780 kcal 28.4 g 33.7 g 3.1 g
18 木	たくあんごはん		勝運カツ 五目ひじき 味噌汁	かつお60g,干ひじき,大豆(国産),さつま揚げ,とり小間,油揚げ(国産大豆),木綿豆腐(国産大豆),白味噌,赤味噌	精白米,白いりごま,薄力小麦粉(国産),パン粉,米白絞油,米ぬか油,糸こんにゃく,三温糖	100%アップルジュース,きざみたくあん,にんにく,根しょうが,干し椎茸,にんじん,だいこん,ほうれんそう,ねぎ,えのきたけ	704 kcal 33.8 g 14.8 g 3.1 g
19 金	キムチチャーハン		にらと海苔のナムル 参鶏湯(サムゲタン)	牛乳,豚肩こま,刻みのり,鶏モモ皮付	精白米,ごま油,米ぬか油,白ごま(いり),三温糖,ごま油,なたね油	にんじん,白菜キムチ,青ピーマン,にら,だいずもやし,ほうれんそう,だいこん,干し椎茸,ねぎ,根しょうが,にんにく	692 kcal 28.1 g 22.1 g 3.2 g
22 月	コッパパン		りんごジャム カレービーンズ シェルマカロニサラダ 苺(とちおとめ)	牛乳,大豆(国産),豚ももこま,ロースハム	ショートパン70g(国産粉),米ぬか油,じゃがいも,有塩バター,薄力小麦粉(国産),三温糖,シェルマカロニ,オリーブ油	りんご(ジャム),根しょうが,にんにく,玉葱,にんじん,ホールコーン(無糖)レト,キャベツ,きゅうり,いちご L	789 kcal 30.7 g 32.3 g 3.2 g
23 火	わかめご飯		くじらの竜田揚げ ほうれんそうのおひたし さつま汁	牛乳,減塩わかめごはんの素,くじら肉(赤肉),糸けずり,豚肩こま,木綿豆腐(国産大豆),白味噌	精白米,ごま(いり),かたくり粉,薄力小麦粉(国産),米白絞油,しらたき,白ごま(いり),三温糖,米ぬか油,さつまいも	根しょうが,にんにく,玉葱,ほうれんそう,もやし,にんじん,ごぼう,だいこん,ねぎ	702 kcal 34.0 g 19.1 g 3.1 g
24 水	ソフトめん		中華あん(ソフト麺用) わかめとツナの和え物 おさつスティックバター醤油	牛乳,いか,冷凍むきえび,豚肩こま,オイスターソース,生わかめ,ツナフレーク	ソフトめん240g(小麦重量約110g,なたね油,かたくり粉,三温糖,ごま油,さつまいも,米ぬか油,粉糖,有塩バター)	にんにく,しょうが,干し椎茸,たけのこ(水煮),はくさい,にんじん,もやし,チンゲンツァイ,だいこん,きゅうり,玉葱	744 kcal 27.5 g 21.6 g 3.2 g
25 木	すきやき丼		東京牛乳 八丈島産メダイのつみれ汁 あしたば蒸しパン	東京牛乳,豚肩こま,焼き豆腐,八丈島メダイミンチ,鶏ひき肉,調理用牛乳,たまご(液卵),甘納豆(あずき)	精白米,しらたき,米ぬか油,三温糖,かたくり粉,薄力小麦粉(国産)	にんじん,はくさい,ねぎ,根しょうが,だいこん,ごぼう,万能ねぎ	851 kcal 35.9 g 23.9 g 2.7 g
26 金	香港式中華おこわ		えび団子のワンタンスープ エッグタルト	牛乳,焼き豚,ウィンナー,オイスターソース,えび荒みじん,鶏ひき肉,たまご(液卵),生クリーム,調理用牛乳	精白米,もち米,ごま油,三温糖,かたくり粉,ウエーブワンタン,タルトカップ(大),薄力小麦粉(国産)	干し椎茸,たけのこ(水煮),にんじん,根しょうが,はくさい,ねぎ,チンゲンツァイ	723 kcal 25.7 g 18.7 g 2.4 g
29 月	あんかけうどん		酢味噌あえ いが栗揚げ	牛乳,鶏モモ皮付,板なし蒲鉾,油揚げ(国産大豆),生わかめ,白味噌,調理用牛乳	冷凍うどん,さといも,かたくり粉,糸こんにゃく,白すりごま,三温糖,さつまいも(ペニアズマ),有塩バター,栗(甘露煮),薄力小麦粉(国産),そうめん,米白絞油	にんじん,たけのこ(水煮),干し椎茸,生なめこ,こまつな,ねぎ,だいこん,きゅうり,キャベツ	734 kcal 22.4 g 23.8 g 3.2 g
30 火	えのきご飯		きびなごの磯辺揚げ りっちゃんのげんきサラダ むらくも汁	牛乳,油揚げ(国産大豆),豚肩こま,きびなご,あおのり粉,ロースハム,刻み昆布(糸),糸けずり,たまご,たまご(液卵),木綿豆腐(国産大豆),鶏モモ皮付	精白米,もち米,三温糖,薄力小麦粉(国産),かたくり粉,米白絞油,米ぬか油	えのきたけ,にんじん,根しょうが,きゅうり,キャベツ,ホールコーン,にんにく,だいこん,ねぎ,こまつな	707 kcal 30.2 g 27.6 g 3.4 g
31 水	小松菜チャーハン		いか焼売 わかめと卵のスープ	牛乳,豚肩こま,豚ひき肉,いかすり身,蒲鉾,生わかめ,たまご,たまご(液卵)	精白米,ごま油,しゅうまいの皮(10cm),パン粉,かたくり粉	たけのこ(水煮),にんじん,こまつな,玉葱,根しょうが,にんにく,ねぎ,だいこん	710 kcal 33.8 g 21.1 g 3.2 g

★食材の都合により献立が変更する場合があります。ご不明な点がございましたら栄養士までお尋ねください。

裏面もご覧ください。

★1月11日～15日まで、1年生はスキー教室と代休のため給食はありません。



※インフルエンザやノロウイルス、コロナウイルスなどの感染症が流行っています。
こまめに手洗い、うがいをきちんとしましょう。



1月の食育目標
日本の行事と食を考えよう!!

