

1月の献立表



日	曜	主 食	牛乳	果物 デザート	主菜・副菜・汁物	1群・2群 たんぱく質・無機質 主に体の組織をつくる	5群・6群 炭水化物・脂質 主にエネルギーなる	3群・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 たんぱく質
8	水	始業式(午前授業)							
七草の献立									
9	木	ちらし寿司			松風焼き 七草汁	牛乳・油揚げ・液卵・ のり・鶏ひき肉・豚ひ き肉・豚肉・味噌	米・砂糖・油・でんぷ ん・いりごま	かんぴょう・ごぼう・人参・さ やいんげん・生姜・玉ねぎ・ね ぎ・大根・白菜・小松菜・か ぶ・せり	775kcal 33.5g
鏡開きの献立									
10	金	スタミナ丼			田舎汁 きなこだんご	牛乳・豚肉・豆腐・味 噌・きな粉	米・油・白滝・砂糖・ でんぷん・じゃが芋・ だまこ餅	にんにく・生姜・玉ねぎ・ えのき・ねぎ・白菜・人 参・大根・ごぼう・小松菜	1014kcal 34.5g
11	土	学校公開日(午前授業)							
14	火	レーズンパン		ポンカン	ボルシチ ナッツ温サラダ	牛乳・豚肉・ウィン ナー	パン・マーガリン・砂 糖・油・じゃが芋・ アーモンド	大根・ビート・人参・セロ リー・きゃべつ・玉ねぎ・ トマト缶・ピーマン・ボン カン	804kcal 26.9g
小正月の献立									
15	水	ごぼとんご飯			太平汁 かぼちゃ入り白玉汁 粉	牛乳・豚肉・油揚げ・ 豆腐・あずき	米・油・砂糖・じゃが 芋・こんにゃく・冷凍 白玉だんご	玉ねぎ・ごぼう・大根・人 参・ほんしめじ・小松菜・ かぼちゃ	1015kcal 29.3g
リクエスト献立									
16	木	スパゲティナポ リタン		いちごマド レーヌ	大根ときゃべつの スープ	牛乳・ベーコン・豚 肉・パルメザンチー ズ・液卵・鶏肉	スパゲティ・オリーブ 油・小麦粉・バター・砂 糖	生姜・にんにく・玉ねぎ・人 参・セロリー・マッシュルー ム・ピーマン・大根・いちご・ いちごジャム	817kcal 28.9g
17	金	セルフおにぎり (備蓄米使用)		スイートスプ リング(柑橘 系)	鮭照り焼き 白菜即席漬け 豚汁	牛乳・わかめご飯素・ のり・鮭・豚肉・豆 腐・味噌	アルファ化米・砂糖・ 油・じゃが芋・こんに ゃく	白菜・大根・ごぼう・ね ぎ・小松菜・スイートスプ リング(柑橘)	724kcal 35.2g
リクエスト献立									
20	月	ご飯 のりの佃煮		デコボン	肉豆腐 きゃべつのゆかり和 え	牛乳・のり・豆腐・豚 肉・焼きちくわ	米・砂糖・油・白滝	生姜・玉ねぎ・人参・干し しいたけ・きゃべつ・でこ ぼん	699kcal 29.8g
				リクエスト献立					
21	火	肉汁つけうどん		抹茶ケーキ	茎わかめピリ辛炒め	牛乳・豚肉・油あげ・ 茎わかめ・液卵・調理 用牛乳・甘納豆	冷凍うどん・油・いり ごま・ごま油・砂糖・ 小麦粉・バター	生姜・玉ねぎ・人参・ね ぎ・万能ねぎ・干しいた け・大根	951kcal 28.9g
22	水	木の実トースト			ポークシチュー コーンフ레이크サラ ダ	牛乳・豚肉	パン・マーガリン・アー モンド粉・くるみ・砂 糖・はちみつ・油	玉ねぎ・人参・きゅうり・ きゃべつ	986kcal 33.6g
23	木	ご飯			鮭の塩麹焼き 引き菜炒め こづゆ	牛乳・鮭・ほたて貝・ 貝柱	米・油・砂糖・ごま 油・焼きふ・里いも・ 糸コン	大根・人参・ピーマン・干 しいたけ・きくらげ・小 松菜・ねぎ	656kcal 32.3g
全国学校給食週間 開始									
24	金	ミートカレーラ イス 福神漬け		ポンカン	こんにゃくサラダ	牛乳・豚ひき肉・豚骨	米・油・じゃが芋・小 麦粉・バター・糸こ ん・砂糖	生姜・にんにく・玉ねぎ・ 人参・福神漬け・もやし・ きゅうり・ぼんかん	835kcal 24.0g
27	月	ご飯			トマト入り海藻オムレ ツきゃべつゴマ風味 すまし汁	牛乳・豚ひき肉・大豆・液 卵・海藻ミックス・パルメ ザンチーズ・豆腐・かまぼ こ	米・油・いりごま・焼き ふ	玉ねぎ・トマト缶・きゃべつ・ 小松菜・人参	696kcal 30.7g
昔の給食の献立									
28	火	コッペパン いちごジャム	東京牛 乳		鯨のノルウェー煮 サワーキャベツ 花野菜スープ	牛乳・くじら肉・鶏肉	パン・でんぷん・油・ じゃが芋・砂糖	いちごジャム・生姜・人参・グ リンピース・きゃべつ・プロッ コリーカリフラワー	770kcal 38.1g
29	水	ご飯			鶏肉の立田揚げ きゃべつレモン漬け 沢煮椀	牛乳・鶏肉・豚肉・豆 腐	米・でんぷん・上新 粉・油	生姜・きゃべつ・人参・レモ ン・大根・ごぼう・えのき・し めじ・ほうれんそう・みかん	785kcal 29.3g
30	木	カレーラーメン		お菓子な目 玉焼き	青梗菜オイスター炒 め	牛乳・豚肉・豚骨・ ベーコン・粉寒天・カ ルピス	蒸し中華めん・油・ じゃが芋・小麦粉・パ ター・砂糖	生姜・にんにく・玉ねぎ・ 人参・青梗菜・黄桃缶	788kcal 27.6g
東京都食材の献立									
31	金	ご飯手作りふり かけ		あしたば ケーキ	ちゃんこ鍋 糸寒天のサラダ	牛乳・むろあじ・塩昆布・ 鶏肉・油揚げ・ハム・ク リームチーズ・生クリーム	米・いりごま・白滝・ 砂糖・ごま油・小麦 粉・砂糖	たけのこ・えのき人参・ねぎ・ ほうれん草・きゅうり・きゃべ つ・コーン・あしたば	744kcal 25.7g

*材料の都合により献立を変更することがあります。
*食材は果物以外全て加熱しています。
*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。



3学期がスタートします

賀



充実した冬休みを過ごせましたか？
体調を整えて3学期をスタートさせましょう



★お願い★

インフルエンザが流行ってきます。手洗い、うがいを
きちんとしましょう。給食当番の生徒はご家庭から
必ずマスクを持たせてください。

1月の食育目標
日本の行事と食を考えよう！



12月に使われた主な食材の産地



食品名	産地名	食品名	産地名
じゃが芋	北海道	ほうれんそう	九州
玉ねぎ	北海道	小松菜	北海道
きゃべつ	愛知・埼玉・茨城	たけのこ	九州
大根	西東京(田倉農園)千葉	セロリー	愛知
人参	西東京(田倉農園)	さやいんげん	鹿児島・沖縄
もやし	栃木	ブロッコリー	埼玉
ごぼう	青森	しめじ	長野
白菜	西東京(田倉農園)	干しいたけ	北海道
長ねぎ	青森・千葉	カリフラワー	福岡
生姜	高知	みかん	愛媛
にんにく	青森	さば	ノルウエー
青梗菜	静岡	もうかさめ	宮城
きゅうり	埼玉・群馬	昆布	北海道
さつまいも	千葉	煮干し	静岡・九州
米・もち米	千葉・佐賀・岩手	鶏肉	宮崎
牛乳(原乳)	東京・群馬・岩手・青森	豚肉	群馬



西東京農産物キャラクター
のめぐみちゃんです。
地場野菜を食べよう！



※ 西東京市の給食は安全基準にしたがって納品された食材を使用しています。

朝食も必ず食べてから登校させましょう。

早寝、早起き



これからしばらくの間、寒い日が続きます。かぜを
ひいている子どもたちも多くなりました。やはり
かぜの予防には食生活が関係しています。規則正しく
好き嫌いをしない食事を心掛けることが大切です。
朝食も必ず食べてから登校させましょう。



いただきます



1月7日は七草

1月7日は七草の節句です。『君がため 春の野に出て若菜摘む 我が衣手に雪は降りつつ』（百人一首より）
ここに歌われている若菜とは、七草のことです。「大切な人が健康でこの1年を送れるように。そのために若菜
を摘んで食べさせよう」という意味があり、この七草をおかゆにして1年の無病息災を願う習わしが1300年
あまり、昔の奈良の時代からあります。

春の七草



せり



なすな



ごぎょう



はこべら



ほとけのざ



すずな



すずしろ

『七草』の頃、野に出てきた若菜は緑黄色野菜です。今のように簡単に野菜が手に入らなかった時代は野に出る
若菜も大切な栄養源だったのでしょう。