

# 1月の献立表



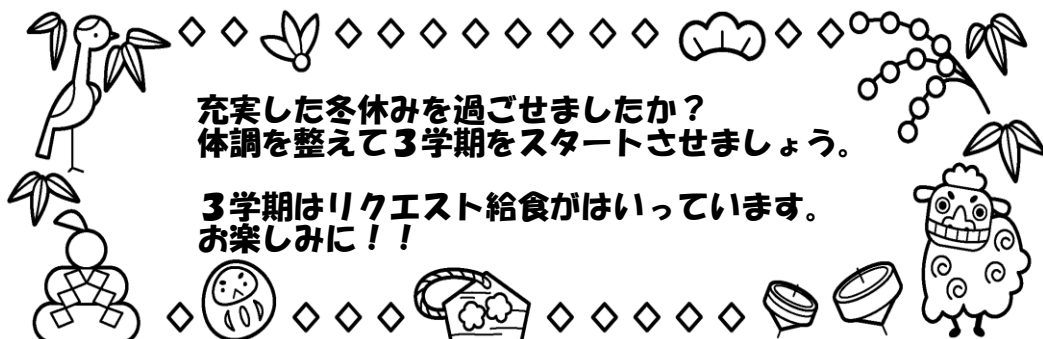
令和2年度

西東京市立田無第一中学校

| 日  | 曜 | 主 食                        | 牛乳 | 果物<br>デザート          | 主菜・副菜・汁物                   | 1群・2群<br>たんぱく質・無機質<br>主に体の組織をつくる             | 5群・6群<br>炭水化物・脂質<br>主にエネルギーなる                     | 3群・4群<br>ビタミン・ミネラル<br>主に体の調子を整える                       | エネルギー<br>たんぱく質   |
|----|---|----------------------------|----|---------------------|----------------------------|----------------------------------------------|---------------------------------------------------|--------------------------------------------------------|------------------|
| 7  | 木 | 始業式(午前授業)                  |    |                     |                            |                                              |                                                   |                                                        |                  |
| 8  | 金 | 給食はありません。お弁当をお持ちください。      |    |                     |                            |                                              |                                                   |                                                        |                  |
| 12 | 火 | 黒豆入りちらし<br>寿司              |    |                     | のり和え<br>かす汁                | 牛乳・鶏肉・油揚げ・<br>黒豆・海苔・豚肉・豆<br>腐・味噌             | 米・砂糖・糸コン                                          | かんぴょう・ごぼう・人<br>参・きゃべつ・もやし・大<br>根・小松菜・さやいんげん            | 730kcal<br>26.7g |
| 13 | 水 | ご飯<br>かみかみ佃煮               |    |                     | めたいと豆腐のすり<br>身揚げ<br>明日葉スープ | 牛乳・おかか・昆布・<br>豆腐・めだい・たらす<br>りみ・液卵・豚肉・糸<br>寒天 | 米・砂糖・でんぶん・<br>油・ごま油                               | ごぼう・みつば・の人参・<br>コーン・生姜・にんにく・<br>ねぎ・あしたば・小松菜            | 728kcal<br>30.5g |
| 14 | 木 | 味噌ラーメン                     |    |                     | きゃべつのオイス<br>ター炒め<br>大学芋    | 牛乳・豚肉・味噌・豚<br>骨・こんぶ・ベーコン                     | 蒸し中華めん・油・い<br>りごま・サツマイモ・<br>はちみつ・砂糖               | 生姜・にんにく・玉ねぎ・<br>人参・もやし・ねぎ・コー<br>ン・きゃべつ                 | 859kcal<br>25.5g |
| 15 | 金 | たくあんご飯                     |    |                     | 肉じゃが煮<br>白玉汁粉              | 牛乳・昆布・豚肉・あ<br>ずき                             | 米・ごま油・油・じゃ<br>が芋・糸コン・砂糖・<br>白玉団子                  | 香ご飯の素・たくあん・枝<br>豆・玉ねぎ・人参・さやい<br>んげん                    | 888kcal<br>28.1g |
| 18 | 月 | コッペパン<br>いちごとりんご<br>手作りジャム |    |                     | 冬野菜クリーム煮<br>フレンチサラダ        | 牛乳・ベーコン・豚<br>肉・調理用牛乳・生ク<br>リーム               | コッペパン・砂糖・<br>油・砂糖・じゃが芋・<br>米粉マカロニ・バター             | リンゴ・レモン・いちご・キャ<br>ベツ・きゅうり・人参・コー<br>ン・玉ねぎ・大根・ほうれん草      | 798kcal<br>25.7g |
| 19 | 火 | ひじきご飯                      |    | 伊予柑                 | 鶏のから揚げ<br>味噌汁              | 牛乳・豚肉・油揚げ・<br>鶏肉・味噌                          | 米・もち米・油・糸コ<br>ン・砂糖・でんぶん                           | 人参・にんにく・生姜・大<br>根・きゃべつ・白菜・ほう<br>れん草・いよかん               | 819kcal<br>34.8g |
| 20 | 水 | ポークカレーラ<br>イス              |    | オレンジゼ<br>リー         | コールスローサラダ                  | 牛乳・豚肉・大豆・ウ<br>インナー・粉寒天                       | 米・油・じゃが芋・小<br>麦粉・バター・砂糖                           | 生姜・にんにく・玉ねぎ・人<br>参・レンコン・トマト缶・マッ<br>シュルーム・コーン・オレンジ<br>J | 857kcal<br>24.2g |
| 21 | 木 | けんちんうどん                    |    |                     | れんこんハンバーグ<br>きゃべつ胡麻和え      | 牛乳・豚肉・油揚げ・<br>だしこぶ・鶏ひき肉・<br>押し豆腐             | うどん・こんにやく・<br>じゃが芋・パン粉・砂<br>糖・でんぶん・ごま・練<br>ごま     | 人参・大根・ごぼう・ねぎ・小<br>松菜・玉ねぎ・れんこん・たけ<br>のこ・きゃべつ・ほうれん草      | 741kcal<br>36.4g |
| 22 | 金 | ご飯<br>カップ納豆                |    |                     | 鮭フライ<br>わかめサラダ<br>味噌汁      | 牛乳・納豆・鮭・生わ<br>かめ・クラッシュ大<br>豆・味噌              | 米・小麦粉・ぱん粉・<br>油・砂糖                                | きゅうり・もやし・人参・<br>コーン・大根・玉ねぎ・ほ<br>うれん草                   | 830kcal<br>37.8g |
| 25 | 月 | きな粉あげパン                    |    | マ<br>ジス<br>コヤ<br>ット | 和風チャウダー<br>三色サラダ           | ジョア・きな粉・ペ<br>ーコン・大豆・味噌・豆<br>乳                | ミルクパン・油・砂<br>糖・オリーブ油・じゃ<br>が芋・バター・米粉              | きゃべつ・人参・コーン・<br>生姜・大根・ごぼう・小松<br>菜                      | 885kcal<br>29.3g |
| 26 | 火 | わかめご飯<br>アルファ化米使<br>用      |    |                     | 鮭の照り焼き<br>ほうれん草お浸し<br>豚汁   | 牛乳・わかめご飯・鮭・お<br>かか・豚肉・豆腐・味噌                  | アルファ化米・砂糖・<br>じゃが芋・こんにやく                          | 白菜・ほうれん草・人参・大<br>根・ごぼう・ねぎ                              | 784kcal<br>36.9g |
| 27 | 水 | クッパ                        |    | みかん                 | ヤンニョムポーク                   | 牛乳・豚肉・生わか<br>め・液卵・だしこぶ・<br>豚肉・クラッシュ大豆        | 米・ごま油・でんぶ<br>ん・米粉油・じゃが<br>芋・砂糖                    | 人参・ねぎ・白菜・小松<br>菜・生姜・万能ねぎ・みか<br>ん                       | 864kcal<br>28.0g |
| 28 | 木 | スパゲティナポ<br>リタン             |    | 黒糖ケーキ               | 小松菜のスープ                    | 牛乳・ベーコン・豚<br>肉・鶏肉・豆腐・だし<br>こぶ・液卵             | スパゲティ・オリーブ<br>油・ゴマ油・ホットケ<br>ーキミックス・黒砂糖・砂<br>糖・バター | 生姜・にんにく・玉ねぎ・人<br>参・セロリー・マッシュルー<br>ム・ピーマン・小松菜・大根・<br>ねぎ | 840kcal<br>29.9g |
| 29 | 金 | ばら天丼                       |    | ぽんかん                | 田舎汁                        | 牛乳・むきえび・液<br>卵・豚肉・生揚げ・味<br>噌                 | 米・小麦粉・でんぶ<br>ん・油・砂糖・じゃが<br>芋・糸コン                  | 舞茸・人参・大根・ごぼ<br>う・ぽんかん                                  | 751kcal<br>25.0g |

\* 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。



1月の食育目標  
日本の行事と食を考えよう!

※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。



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           | いんげん       | 沖縄・鹿児島   |
| 玉ねぎ    | 北海道           | 小松菜        | 田倉農園・北海道 |
| きゃべつ   | 西東京市・群馬       | 白菜         | 長野       |
| 大根     | 西東京(田倉農園)神奈川  | れんこん       | 茨城       |
| 人参     | 西東京(田倉農園)千葉   | にら         | 栃木       |
| もやし    | 栃木            | ブロッコリー     | 埼玉       |
| ごぼう    | 青森            | カリフラワー     | 西東京市     |
| かぶ     | 西東京(田倉農園)西東京市 | ゆず         | 高知       |
| 長ねぎ    | 千葉            | かぼちゃ       | 宮崎       |
| 生姜     | 高知            | みかん(みはや)   | 熊本       |
| にんにく   | 青森            | オレンジ(マドンナ) | 愛媛       |
| さつまいも  | 千葉            | きんかん       | 宮崎       |
| ピーマン   | 茨城            | いなだ        | 岩手       |
| 赤ピーマン  | 宮崎            | ぶり         | 岩手       |
| 米・もち米  | 岩手・新潟         | 鶏肉         | 青森・鳥取    |
| 牛乳(原乳) | 東京・群馬・岩手・青森   |            |          |



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ってきました。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



すすな



すすしろ

『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。