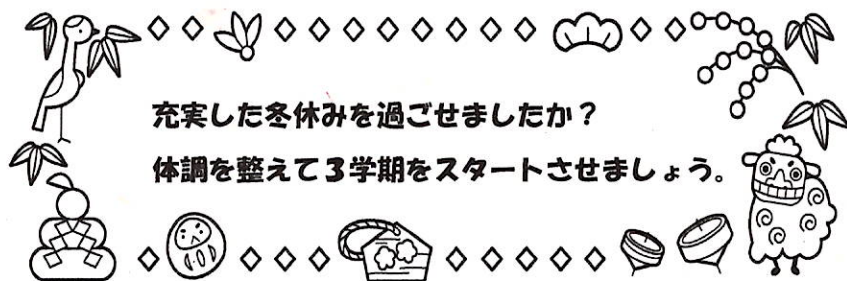




日	曜	主 食	牛乳 デザート	主菜・副菜・汁物	1群・2群 たんぱく質・無機質 主に体の組織をつくる	5群・6群 炭水化物・脂質 主にエネルギーなる	3群・4群 ビタミン・ミネラル 主に体の調子を整える	エネルギー たんぱく質
7	金	始業式(午前授業)						
11	火	給食はありません。お弁当をお持ちください。						
七草の献立								
12	水	ちらし寿司		豚肉といものかりん揚げ 七草汁	牛乳・出し昆布・鶏肉・油揚げ・豚肉・クラッシュ大豆	米・砂糖・でんぷん・油・じゃが芋・さつまいも	かんぴょう・ごぼう・人参・小松菜・大根・白菜・せり・ねぎ・かぶ	770kcal 30.6g
13	木	トマトスープスパゲッティ		みたらし蒸しパン オリヴィエサラダ	牛乳・ベーコン・ウィンナー・豚骨・豆乳・液卵	スパゲッティ・じゃが芋・ミックス粉・オリブ油・油	にんにく・玉ねぎ・トマト缶・ピーマン・ブロッコリー・ピクルス・人参	785kcal 26.7g
小正月の献立								
14	金	ごぼんとご飯 (長野県伊那)		大平汁(長野県木曽) 白玉汁粉	牛乳・豚肉・油揚げ・豆腐・あずき	米・油・白滝・砂糖・じゃが芋・こんにゃく・冷白玉団子	玉ねぎ・ごぼう・大根・人参・ほんしめじ・小松菜	968kcal 29.1g
防災とボランティアの日								
17	月	わかめご飯 (備蓄米使用)		ぶりの照り焼き ほうれん草お浸し 豚汁	牛乳・わかめご飯素・ぶり・おかか・豚肉・豆腐・味噌	アルファ化米・砂糖・油・じゃが芋・こんにゃく	しょうぶが・白菜・ほうれん草・人参・大根・ごぼう・長ねぎ	786kcal 33.5g
18	火	レーズンパン		ボルシチ じゃが芋のバター醤油	牛乳・豚肉・ウィンナー	ぶどうパン・マーガリン・グラニュー糖・油・じゃが芋・バター	大根・かぶ・ビート・人参・セロリ・きゃべつ・玉ねぎ・トマト缶	799kcal 24.9g
19	水	ご飯 スタミナ納豆		肉豆腐 きゃべつのゆかり和え	牛乳・ひきわり納豆・豚ひき肉・豆腐・焼きちくわ	米・ごま油・砂糖・白滝・油	生姜・にんにく・ねぎ・玉ねぎ・人参・干しシイタケ・きゃべつ・香りの素	742kcal 35.8g
20	木	ご飯		クレメンティ (柑橘系) 鶏肉竜田揚げ きゃべつのレモン漬け 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・ほうれん草・クレメンティ	853kcal 30.4g
21	金	カレーラーメン		青梗菜オイスター炒め 野菜チップス	牛乳・豚肉・豚骨・ベーコン	蒸し中華めん・油・じゃが芋・小麦粉・バター・さつまいも	生姜・にんにく・玉ねぎ・人参・青梗菜・小松菜・れんこん	807kcal 27.4g
全国学校給食週間 開始								
24	月	ご飯		鮭の塩麹焼き 引き菜炒め(福島県) こづゆ(福島県)	牛乳・銀鮭・ホタテ貝・貝柱水煮缶・出し昆布	米・油・砂糖・ごま油・焼き麴・里芋・こんにゃく	大根・切干大根・人参・ピーマン・干しシイタケ・きくらげ・小松菜・ねぎ	646kcal 30.4g
昔の給食の献立								
25	火	コッペパン いちごジャム		鯨肉のアリゾナソース サワーきゃべつ 花野菜スープ	牛乳・鯨肉・鶏肉	コッペパン・でんぷん・上新粉・油・砂糖	いちごジャム・生姜・きゃべつ・人参・ブロッコリー・カリフラワー	678kcal 36.1g
26	水	けんちんうどん		れんこんハンバーグ きゃべつのごま和え	牛乳・豚肉・油揚げ・出し昆布・豚ひき肉・押し豆腐	冷うどん・こんにゃく・じゃが芋・でんぷん・パン粉・油・砂糖・いりごま・練ゴマ	人参・大根・ごぼう・ねぎ・小松菜・玉ねぎ・レンコン・たけのこ・えのき・きゃべつ	741kcal 34.2g
27	木	ポークカレーライス		オレンジゼリー コールスローサラダ	牛乳・豚肉・ウィンナー・豚骨・粉寒天	米・油・じゃが芋・小麦粉・バター・砂糖	生姜・にんにく・玉ねぎ・人参・レンコン・トマト缶・コーン・オレンジジュース	815kcal 23.1g
東京都の献立								
28	金	深川丼	東京牛乳 	明日葉チーズケーキ ちゃんこ鍋(東京都)	牛乳・あさり水煮・焼き豆腐・鶏肉・油揚げ・味噌・クリームチーズ・液卵・生クリーム	米・白滝・でんぷん・小麦粉・砂糖	人参・ごぼう・白菜・生姜・ねぎ・小松菜・たけのこ・えのき・あしたば・ほうれん草	766kcal 29.6g
31	月	クッパ		ボンカン ヤンニョムポーク	牛乳・豚肉・生わかめ・液卵・出し昆布・クラッシュ大豆	米・ごま油・でんぷん・米粉・油・じゃが芋・砂糖	人参・ネギ・白菜・小松菜・生姜・万能ねぎ・ボンカン	867kcal 31.5g

*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。



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。

※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！



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	かぼちゃ	北海道
玉ねぎ	北海道	セロリー	静岡
きゃべつ	西東京市・愛知	白菜	群馬・西東京(田倉農園)
大根	西東京(田倉農園)北海道	赤ピーマン	鹿児島
人参	西東京(田倉農園)北海道	いんげん	沖縄
もやし	栃木	ブロッコリー	群馬・愛知
ごぼう	青森	かぶ	西東京(田倉農園)茨城
しめじ・えのき	長野	舞茸	新潟
長ねぎ	青森・西東京(田倉農園)	カリフラワー	愛知
生姜	高知	かき(富有柿)	福岡
にんにく	青森	りんご(サンフジ)	青森
きゅうり	群馬	きんかん	宮崎
せり	宮城		岩手
みず菜	茨城	豚肉	関東
米・もち米	岩手・新潟	鶏肉	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
のめくみちゃんです。
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が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。



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



こぎょう



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。