



1 月 献立表



令和 4 年度

西東京市立田無第四中学校

日 曜	献立名	牛乳	1群・2群 たんぱく質・無機質 体の組織をつくる	5群・6群 炭水化物・脂質 エネルギーになる	3群・4群 ビタミン・ミネラル 体の調子を整える	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量	
12	木	○	鶏肉、油揚げ	胚芽精米、もち米、なたね油	人参、ごぼう	778 kcal	
			豚肉、かまぼこ、白みそ	白こんにゃく	根生姜、大根、白菜、えのき茸、生しいたけ	28.7 g	
			小豆	冷凍白玉団子、三温糖		15.1 g	
						3.5 g	
13	金	○	焼き豚、かまぼこ、たまご	胚芽精米、なたね油、ごま油、三温糖	にんにく、根生姜、生しいたけ、長ねぎ、 野沢菜漬	710 kcal	
			鶏肉	揚げ油（米白絞油）、おこげ、ごま油	人参、大根、長ねぎ	24.5 g	
					★みかん	23.4 g	
						4.5 g	
16	月	○	油揚げ、たまご、黒豆	精白米（コシヒカリ）、三温糖、 なたね油、上白糖	かんぴょう（乾）、人参、ごぼう	792 kcal	
			銀鱈、白みそ	三温糖		33.0 g	
			豚肉、木綿豆腐		人参、大根、ごぼう、えのき茸、長ねぎ	29.8 g	
						4.0 g	
17	火	○	鶏肉	ミルク丸パン、三温糖、でんぶん、 ごま油、白いりごま	根生姜、ごぼう、人参	845 kcal	
			豚肉、ウィンナー、ベーコン	なたね油、じゃがいも	キャベツ、人参、玉ねぎ、かぶ、セロリー	38.1 g	
					みかん	31.9 g	
						4.2 g	
18	水		ジョア（ブレン）			765 kcal	
			豚肩小間	胚芽精米、なたね油、じゃが芋、小麦粉、 バター	にんにく、根生姜、玉ねぎ、人参	24.0 g	
				なたね油、三温糖	キャベツ、水菜、玉ねぎ、人参	17.9 g	
					はれひめ	2.9 g	
19	木	○	豚肉	蒸し中華めん、なたね油	にんにく、根生姜、もやし、白菜キムチ 長ねぎ	701 kcal	
			ベーコン	なたね油	にんにく、人参、キャベツ	29.6 g	
			粉寒天	ブルーベリージャム、三温糖		21.9 g	
						4.2 g	
20	金	○	油揚げ、かつお節	胚芽精米、もち米、三温糖、ごま油、 白いりごま	小松菜	709 kcal	
			さわら			34.4 g	
			鶏肉、生揚げ	なたね油、里芋、こんにゃく、でんぶん	人参、ごぼう、大根、生しいたけ、長ねぎ	23.8 g	
						2.9 g	
23	月	○		精白米	ゆかり	733 kcal	
			豚肉、赤みそ	三温糖	根生姜、にんにく、長ねぎ	31.8 g	
			かまぼこ	なたね油、三温糖	大根、きゅうり、人参	23.3 g	
			鶏肉、木綿豆腐	じゃが芋、こんにゃく	人参、ごぼう、長ねぎ	3.1 g	
24	火	○			デコボン		
			豚肉、粉チーズ	スパゲティ、オリーブ油、なたね油	にんにく、根生姜、玉ねぎ、人参	867 kcal	
				三温糖、なたね油	キャベツ、きゅうり、白菜	37.4 g	
			たまご、牛乳（調理用）	小麦粉、三温糖、バター		28.9 g	
25	水	東京牛乳				3.4 g	
			くじら肉	でんぶん、上新粉、揚げ油（米白絞油）	根生姜	748 kcal	
			かまぼこ	なたね油、三温糖	大根、きゅうり、人参	40.0 g	
			豚肉、赤みそ、白みそ	なたね油、じゃがいも、白こんにゃく	根生姜、大根、ごぼう、生しいたけ、長ねぎ	21.4 g	
26	木	○		食パン、マーガリン	にんにく、パセリ	3.7 g	
			ほたて、ベーコン、牛乳（調理用）	なたね油、じゃが芋、バター、小麦粉	玉ねぎ、人参、ほうれん草	717 kcal	
			ポークハム	スパゲティ、オリーブ油、三温糖	キャベツ、きゅうり、人参、コーン	24.8 g	
						31.6 g	
27	金	○				3.5 g	
			胚芽米ごはん	胚芽精米		741 kcal	
			麻婆豆腐	押し豆腐、豚肉、赤みそ	にんにく、根生姜、長ねぎ、人参、にら	33.8 g	
			パンサンスー	なたね油、三温糖、でんぶん	キャベツ、きゅうり、人参	21.8 g	
30	月	○		緑豆春雨、三温糖、ごま油	いちご	2.8 g	
			えのきご飯	油揚げ、豚肉	胚芽精米、もち米、三温糖	えのき茸、人参	718 kcal
			鮭のフライ	秋鮭、たまご	小麦粉、パン粉、揚げ油（米白絞油）		33.5 g
			白菜のみそ汁	白みそ、赤みそ		白菜、小松菜、人参、長ねぎ	23.3 g
31	火	○				4.4 g	
			ちゃんこうどん（つけ麺）	豚肉、かまぼこ、油揚げ、白みそ	冷凍うどん、しらたき	えのき茸、人参、白菜、水菜、長ねぎ	787 kcal
			青のりポテト	青のり	じゃが芋、揚げ油（米白絞油）		26.3 g
			デコボン			デコボン	30.8 g
						4.5 g	

1月給食だより



謹賀新年



新年を迎え、気持ちも新たに3学期が始まりました。冬休み中に生活リズムが乱れてしまった人はいませんか？寒くて起きるのがつらい時期ですが、早寝・早起きをし、朝ごはんを食べて元気に登校しましょう。

冬の野菜は甘い!?

冬が旬の野菜は、寒さで凍らないよう、細胞に「糖」を蓄えるため、甘く感じます。また、雪がたくさん降る地域では、「越冬野菜」といって、秋に収穫する野菜をそのまま埋めておき、雪の中で保存する方法があります。寒さで野菜の甘みやうま味がまして、よりおいしくなるそうです。冬ならではの野菜の甘み、ぜひ味わってみて下さい。

今年うさぎ年



うさぎのように野菜をモリモリ食べよう！



1月24日～30日は
全国学校給食週間です

学校給食について知ろう！

学校給食の始まり



学校で食べる給食は、単なる昼ごはんではなく、栄養バランスのとれた豊かな食事を通して、健康に良い食事のとり方、地域の産業や食文化、食べ物とそれに関わる人への感謝の気持ちなど、さまざまなことを学ぶための教材となるものです。このように、現在ではさまざまな教育的効果が期待される学校給食ですが、もともとは、おなかをすかせた子どもたちのために、学校で昼ごはんを提供したことが始まりでした。学校給食がたどった歩みを見てみましょう。

本校ではこの期間、タイムスリップした給食や
地場産の食材を使用した給食が登場します！

明治 22 年ごろ	大正 12 年ごろ	昭和 17 年ごろ
 おにぎり 塩ザケ 漬物	 五色ごはん 栄養みそ汁	 すいとんのみそ汁

支援物資による学校給食の再開

昭和 22 年ごろ	昭和 27 年ごろ
 ミルク（脱脂粉乳） トマトシチュー	 コップパン ミルク（脱脂粉乳） 鯉肉の竜田揚げ せん切りキャベツ ジャム

昭和25年に、アメリカから寄贈された小麦粉で完全給食が始まりました。

学校給食は教育活動に



昭和 40 年ごろ	昭和 51 年ごろ
 ソフトめん ミートソース 牛乳 フライポテト 黄桃	 カレーライス 牛乳 塩もみ ゆで卵

昭和30年代後半には脱脂粉乳のミルクが牛乳へと切り替わり、主食の種類が増えてきました。米飯給食が正式に導入されたのは昭和51年のことです。

12月の食材の主な産地について

(令和4年12月23日現在)

西東京	北海道	青森	岩手	千葉	茨城	群馬	新潟	長野	愛媛	九州	ノルウェー	ロシア
人参	じゃが芋	ごぼう	鶏肉	長ねぎ	白菜	大豆もやし	えのき茸	りんご	みかん	はちみつ	アイスランド	たらこ
ほうれん草	玉ねぎ	にんにく		人参	生姜	小麦粉	米・もち米	しめじ	メンマ		さば	
里芋	生クリーム	りんご	栃木	さつまい	大根		静岡			佐賀		ベトナム
小松菜	白いんげん豆	いか	もやし	小麦粉	水菜	埼玉	たけのこ	兵庫	愛知	いちご	アメリカ	エビ
しいたけ	ブロッコリー	鶏肉		マッシュルーム	チンゲン菜	きゅうり	豚肉	ちりめんじゃこ	キャベツ		銀だら	
東京	羅臼さば				小麦粉	かぶ				熊本	たらこ	
キャベツ	さんま	山形	秋田	関東		里芋	神奈川		高知	みかん		
ほうれん草	コーン	りんご	わらび	豚肉		小麦粉	大根		生姜			



- ◎食材の都合により、献立が変更する場合があります。ご不明な点がありましたら栄養士にお尋ねください。
- ◎1学年は1月16日～18日の期間、スキー教室及び振替休業日のため給食はありません。
- ◎3学年は進路関係の都合で、給食がありません。ご注意下さい。