



1月 献立表



令和5年度

西東京市立田無第四中学校

日	曜	献立名	飲み物	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 体の組織をつくる	1食分 たんぱく質
11	木	かやくごはん 白みそ鍋 白玉汁粉	牛乳	牛乳・鶏肉,油揚げ かまぼこ,白みそ,あずき	胚芽精米,もち米,なたね油 白こんにゃく 白玉だんご,三温糖	人参,ごぼう,根しょうが 大根,白菜,えのき茸,生しいたけ	769 kcal 28.4 ｇ
12	金	チリソースドッグ コーンシチュー もやしのサラダ	牛乳	牛乳・ウィンナー,豚肉 ベーコン,鶏肉,調理用牛乳 ポークハム	コッペパン,なたね油 バター,小麦粉,三温糖 白すりごま	にんにく,根しょうが 玉ねぎ,人参,もやし	784 kcal 33.5 ｇ
15	月	黒豆入りちらしずし 白身魚の照り焼き すまし汁	牛乳	牛乳・油揚げ,卵,黒豆(乾) ぎんだら,生わかめ 木綿豆腐,かまぼこ	精白米(コシヒカリ) 三温糖,なたね油,上白糖	かんぴょう,人参,ごぼう えのき茸,長ねぎ	763 kcal 31.4 ｇ
16	火	あしたばパン (ホワイトチョコかけ) チリコンカン マカロニサラダ	牛乳	牛乳,ひよこ豆,ベーコン 豚肉,ポークハム	あしたばパン ホワイトパールチョコ なたね油,じゃがいも,マカロニ オリーブ油,三温糖	にんにく,玉ねぎ,人参 トマト缶,きゅうり,キャベツ	704 kcal 32.0 ｇ
17	水	ポークカレーライス ブロッコリーサラダ りんご	シヨア	シヨア(ブルーベリー) 豚肉	胚芽精米,なたね油,じゃがいも 小麦粉,バター,三温糖	にんにく,根しょうが,玉ねぎ 人参,ブロッコリー,キャベツ ホールコーン,りんご(王林)	750 kcal 21.9 ｇ
18	木	ねぎチャーハン おこげのスープ みかん	牛乳	牛乳,豚肉,なると,卵,鶏肉	胚芽精米,なたね油,ごま油 三温糖,揚げ油(米白絞油) おこげ	根しょうが,人参,玉ねぎ,長ねぎ 葉ねぎ,大根,小松菜,みかん	709 kcal 25.3 ｇ
19	金	スパゲティミートソース グリーンサラダ チーズケーキ	牛乳	牛乳,豚肉,粉チーズ クリームチーズ,卵 生クリーム,調理用牛乳	スパゲティ,オリーブ油 なたね油,三温糖	にんにく,根しょうが,玉ねぎ 人参,キャベツ,きゅうり,白菜	782 kcal 37.3 ｇ
22	月	舞茸ごはん さばのおろしかけ さつま汁 たまみ	牛乳	牛乳,油揚げ,豚肉,さば 鶏肉,木綿豆腐 赤みそ,白みそ	胚芽精米,もち米,三温糖 てんぷん,上新粉 揚げ油(米白絞油),なたね油 さつまいも,白こんにゃく	舞茸,根しょうが,大根 人参,ごぼう,長ねぎ,たまみ(柑橘類)	872 kcal 33.2 ｇ
23	火	みそラーメン ほうれん草とコーンのソテー お菓子な目玉焼き	牛乳	牛乳,豚肉,赤みそ 白みそ,ベーコン 粉寒天,カルピス	蒸し中華めん,なたね油 白いりごま,上白糖	にんにく,根しょうが,もやし 長ねぎ,ほうれん草,ホールコーン 黄桃	700 kcal 29.7 ｇ
24	水	ごはん 豚肉のしぐれ煮 けんちん汁 りんご	牛乳	牛乳,豚肉,赤みそ 鶏肉,木綿豆腐	精白米(コシヒカリ) なたね油,三温糖 じゃがいも,こんにゃく	根しょうが,ごぼう,人参 長ねぎ,りんご(サン津軽)	719 kcal 31.9 ｇ
25	木	わかめごはん (アルファ化米) くじらの竜田揚げ かぶの梅肉あえ 田舎汁	東京牛乳	牛乳,くじら肉(赤肉) 生揚げ,赤みそ,白みそ	てんぷん,上新粉 揚げ油(米白絞油) 三温糖,こんにゃく	根しょうが,かぶ,白菜,人参 きゅうり,練り梅,大根 ごぼう,長ねぎ	731 kcal 37.7 ｇ
26	金	ナン ひよこ豆入りカレーシチュー シーフードサラダ みかん	牛乳	牛乳,豚肉,ひよこ豆 えび,いか	ナン,なたね油,じゃがいも 小麦粉,バター,三温糖	にんにく,根しょうが,玉ねぎ 人参,キャベツ,きゅうり,みかん	738 kcal 33.8 ｇ
29	月	中華おこわ ぶりの焼き南蛮 春雨とメンマのスープ	牛乳	牛乳,豚肉,ぶり 鶏肉,木綿豆腐	胚芽精米,もち米,なたね油 三温糖,ごま油,緑豆はるさめ	たけのこ,人参,長ねぎ メンマ,水菜,生しいたけ	729 kcal 36.6 ｇ
30	火	ちゃんこうどん(つけ麺) 青のりポテト デコボン	牛乳	牛乳,豚肉,かまぼこ 油揚げ,白みそ,青のり	うどん,なたね油,しらたき ワイドポテト,揚げ油(米白絞油)	根しょうが,えのき茸,人参 白菜,水菜,生しいたけ 長ねぎ,デコボン	806 kcal 26.6 ｇ
31	水	ごはん チキンみそカツ コールスローサラダ むらこも汁	牛乳	牛乳,鶏肉,卵,赤みそ 木綿豆腐	精白米(コシヒカリ),小麦粉 ソフトパン粉,三温糖 揚げ油(米白絞油),白いりごま なたね油,てんぷん	キャベツ,きゅうり,人参 ホールコーン,長ねぎ 生しいたけ,ほうれん草	840 kcal 34.3 ｇ

◎食材の都合により、献立が変更する場合があります。不明な点等ございましたら、栄養士にお尋ね下さい。

1月 給食だより

あけましておめでとうございます。冬休み中は、日本の伝統文化に触れる機会も多かったのではないのでしょうか。正月料理には、豊作や無病息災などの願いが込められていますが、昔も今も、その願いは変わらないことを実感します。

さて、今の学年やクラスで給食を食べるのもあとわずかです。給食時間を気持ちよく過ごせるように、今年の干支である「たつ（辰）」にちなみ、一人一人が給食の「たつ（達）」人を目指して見ませんか？



1/24~1/30 全国学校給食週間 給食の歴史&献立の変遷

昭和 22 年ごろの給食

脱脂粉乳や缶詰などの物資を使って給食が作られました。

トマトシチュー・ミルク

昭和 25 年ごろの給食

アメリカから寄贈された小麦粉を使って、パン・ミルク・おかずの完全給食が始まりました。

コッペパン・ミルク・カレーシチュー

昭和 40 年代ごろの給食

パンの種類が増え、めん類も提供されるようになりました。脱脂粉乳のミルクは牛乳へと切り替えられました。

ミートスパゲッティ・牛乳・フレンチサラダ・プリン

昭和 50 年代ごろの給食

給食の主食はパンが中心でしたが、昭和51年に米飯が正式に導入され、献立の内容も豊かになりました。

カレーライス・牛乳・塩もみ・バナナ

1月24日から30日までの期間は全国学校給食週間です。この機会に給食の歴史について学びましょう。
この期間、四中ではタイムスリップ給食や地場産品を取り入れた給食を実施する予定です。お楽しみに！

12月の食材の主な産地について

西東京	北海道	青森	茨城	栃木	千葉	新潟	愛知	徳島	九州	韓国
長ねぎ	じゃが芋	ごぼう	白菜	ほうれん草	にんじん	米	キャベツ	生わかめ	たけのこ	さわら
にんじん	玉ねぎ	長ねぎ	水菜	もやし	きゅうり	もち米	セロリ		みかん缶	アイスランド ノルウェー
小松菜	昆布	にんにく	チンゲン菜	埼玉	さつま芋		兵庫	宮崎		さば
大根	ブロッコリー	黄桃缶	小麦粉	里芋	マッシュルーム		ちりめんじゃこ	たくあん	沖縄	ペルー
生しいたけ	コーン	洋なし缶	秋田	かぶ	小麦粉	長野		大分	パイン缶	いか
		山形	りんご	小麦粉		えのき茸	高知			
		黄桃缶	洋なし缶	群馬	神奈川	しめじ	しょうが	はちみつ		チリ
		洋なし缶	わらび	小麦粉	大根					さけ

