



# 1月 献立表



令和7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 体の調子を整える	1材料 - たんぱく質
9	金	きんぴらごはん 白みそ鍋 白玉汁粉	牛乳	牛乳・豚肩肉・鶏もも肉 かまぼこ・白みそ あずき	精白米・しらたき・ごま油 三温糖・白いりごま 白こんにゃく・白玉だんご	ごぼう・にんじん・根しょうが 大根・白菜・えのき草・生しいたけ	777 kcal 28.1 g
13	火	黒豆入りちらし寿司 いかのから揚げ 沢煮わん	牛乳	牛乳・油揚げ・卵 黒豆・いか・豚肩肉 木綿豆腐	精白米・三温糖・なたね油 上白糖・上新粉・でんぷん 揚げ油（米白絞油）	かんぴょう(乾)・にんじん・ごぼう 根しょうが・大根・えのき草・長ねぎ	787 kcal 34.2 g
14	水	ゆかりごはん 豚肉のねぎみそ焼き グリーンサラダ けんちん汁	牛乳	牛乳・豚ロース肉 赤みそ・鶏もも肉 木綿豆腐	精白米・三温糖・なたね油 じゃがいも・こんにゃく	ゆかり・根しょうが・にんにく 長ねぎ・キャベツ・きゅうり 白菜・にんじん・長ねぎ	746 kcal 33.2 g
15	木	シナモンアップルトースト ポテトのクリームスープ コーンフレークサラダ	牛乳	牛乳・鶏もも肉 調理用牛乳	食パン・りんごジャム・はちみつ LTマーガリン・なたね油 じゃがいも・小麦粉・バター なたね油・三温糖 コーンフレーク	りんご(紅玉)・玉ねぎ キャベツ・にんじん・きゅうり	801 kcal 23.3 g
16	金	チキンライス せん切りポテトサラダ コーンスープ いちご	牛乳	牛乳・ベーコン・鶏もも肉 ポークハム・ベーコン・卵	精白米・なたね油・バター じゃがいも・なたね油 三温糖・でんぷん	玉ねぎ・マッシュルーム にんじん・きゅうり・ほうれん草 ホールコーン・クリームコーン いちご	704 kcal 26.7 g
19	月	菜めし みそ煮込みおでん のりあえ はれひめ(みかん)	牛乳	牛乳・生揚げ・はんぺん 白みそ・赤みそ・刻みのり	精白米・じゃがいも こんにゃく・竹輪 中ざら糖	乾燥大根葉・大根・にんじん キャベツ・はれひめ	683 kcal 25.0 g
20	火	ちゃんぽん麺 コーンソテー フルーツヨーグルト	牛乳	牛乳・豚肩肉・かまぼこ ポークハム プレーンヨーグルト	蒸し中華めん なたね油・バター 三温糖	にんにく・根しょうが・玉ねぎ にんじん・もやし・たけのこ キャベツ・黒きくらげ・長ねぎ ホールコーン・赤ピーマン・みかん缶 パイン缶・黄桃缶・洋なし缶	701 kcal 31.0 g
21	水	ポークカレーライス 海藻とツナのサラダ いちご	のむヨーグルト	のむヨーグルト 豚肩肉・ツナ(フレーク) ひじき	精白米・なたね油・じゃがいも 小麦粉・バター・三温糖 白いりごま	にんにく・根しょうが 玉ねぎ・にんじん・キャベツ 小松菜・いちご	806 kcal 24.8 g
22	木	さつまいもごはん 肉豆腐 キャベツの昆布和え	牛乳	牛乳・豚肩肉・焼き竹輪 木綿豆腐・塩昆布	胚芽精米・もち米・さつまいも 黒いりごま・なたね油 しらたき・三温糖	根しょうが・玉ねぎ にんじん・生しいたけ キャベツ	721 kcal 31.7 g
23	金	わかめごはん(アルファ化米) くじらの竜田揚げ 大根の和風サラダ なめこ汁	東京牛乳	牛乳・わかめ くじら肉・かまぼこ 木綿豆腐・白みそ・赤みそ	でんぷん・揚げ油(米白絞油) なたね油・三温糖	根しょうが・大根・きゅうり にんじん・なめこ・小松菜・長ねぎ	713 kcal 36.5 g
26	月	中華おこわ おこげのスープ みかん	牛乳	牛乳・豚肩肉 鶏もも肉	胚芽精米・もち米・なたね油 三温糖・ごま油・おこげ 揚げ油(米白絞油)	たけのこ・にんじん・大根 長ねぎ・小松菜・みかん	704 kcal 23.6 g
27	火	山菜おこわ ぶり大根 白菜漬	牛乳	牛乳・油揚げ・ぶり	胚芽精米・もち米・三温糖 なたね油・じゃがいも こんにゃく	にんじん・山菜ミックス 根しょうが・大根・にんじん 生しいたけ・白菜	681 kcal 28.0 g
28	水	中華丼 春雨とメンマのスープ ぼんかん	牛乳	牛乳・豚肩肉・えび いか・鶏もも肉・木綿豆腐	精白米・なたね油 三温糖・でんぷん ごま油・緑豆春雨	根しょうが・白菜・たけのこ 玉ねぎ・にんじん・小松菜 生しいたけ・長ねぎ・メンマ 水菜・ぼんかん	701 kcal 32.7 g
29	木	焼きカレーパン ポトフ みかん	牛乳	牛乳・豚ひき肉 豚もも肉 ウィンナー・ベーコン	ミルク柏パン・なたね油 小麦粉・ソフトパン粉 なたね油・じゃがいも	にんにく・根しょうが・にんじん 玉ねぎ・キャベツ・セロリー みかん	804 kcal 34.7 g
30	金	ごはん たらこぶりかけ じゃがいもと大根そぼろ煮 野菜の香味和え	牛乳	牛乳・たらこ チリメンジャコ かつお節(おかか) 刻みのり・豚ひき肉 生揚げ・焼き竹輪	精白米・白いりごま なたね油・じゃがいも 糸こんにゃく・三温糖 でんぷん	根しょうが・大根・にんじん キャベツ・きゅうり	719 kcal 32.8 g

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

◎1月30日(金)は2学年は校外学習のため、給食はありません。

# あけましておめでとうございます 年

冬休みが終わり、いよいよ3学期が始まりました。昔から「一月住める二月逃げる三月去る」といわれてきたように、年度末に向けて月日が流れるのを早く感じる時期です。風邪やインフルエンザも流行していますので、体調管理にはより一層気をつけて、1日1日を大切に過ごしてほしいと思います。



## 今年うま年!

うまのように野菜を  
たっぷり食べよう!

箸をうまく使いこなして  
きれいに食べよう!

よく味わってうま味  
を感じよう!

## お年玉はもちだった!?

お正月は、普段より日本文化を感じる機会が多かったのではないのでしょうか。さて子どもたちにとって、お正月の楽しみといえばお年玉。新年を祝って、大人から子どもへ子どもへお小遣いを渡す風習です。ももとは、お正月の「歳神様(年神様)」にお供えた「もち」を、歳神様からの贈り物として分け与えたことが始まりとされ、「年玉」とは「歳神様の魂」を意味します。



体によい?
体に悪い?

### 食品情報を疑ってみよう

特定の食品を体によいものや悪いものと決めつけるのはやめましょう。例えば、体によいといわれる野菜などは食べて、悪いとされがちな砂糖や脂質などは取らない食生活を送っても、よい食生活になるわけではありません。どのような食品であっても、含まれている栄養素や特徴を知り、適量を食べることが大切です。

### 12月の食材の主な産地について (令和7年12月22日現在)

西東京	北海道	栃木	茨城	埼玉	長野	高知	鹿児島	ルウエー アイスランド
小松菜 しいたけ  めくみちゃん 	玉ねぎ	もやし	にんじん	きゅうり	しめじ	しょうが	鶏肉	さば
	じゃが芋	いちご	白菜	里芋	えのき茸	なす	熊本	チリ
	ブロッコリー		小松菜		ぶどう		みかん	鮭
	青森	千葉	にら	新潟	愛知	愛媛	はれひめ	韓国
長ねぎ	かぶ	チンゲン菜	米	キャベツ	レモン	九州	さわら	
ごぼう	さつま芋	ピーマン	もち米	はれひめ		佐賀	ほうれん草	アメリカ
にんにく		豚肉	舞茸			はれひめ	銀タラ	
りんご			大根					