



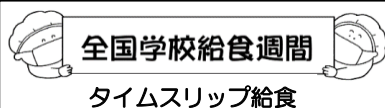
1月の献立表

今月の給食目標「旬の野菜を食べよう」

西東京市立柳沢中学

日	牛乳	献立名	1群・2群 たんぱく質・無機質 主に体の組織を作る	5群・6群 炭水化物・脂質 主にエネルギーになる	3群・4群 ビタミン 主に体の調子を整える	エネルギー たんぱく質
11 水	○	黒豆ちらしずし	こんぶ,かまぼこ,たまご 黒豆(大豆)	米,白ごま,三温糖,油,上白糖	生しいたけ,にんじん,れんこん,さやえんどう	718kcal 31.7g
		松風焼き	鶏肉,米みそ,たまご	パン粉,三温糖,白ごま	ねぎ,生しいたけ	
		紅白すまし汁	あらははんぺん		たけのこ,にんじん,えのきたけ,ほうれんそう	
		ぼんかん			ぼんかん	
12 木	○	ミルクコーヒー	1学年スキー教室 ミルクコーヒー			731kcal 32.1g
		ホットロールトースト	ソーセージ,スライスチーズ	食パン		
		マカロニのサーモンクリーム煮	鮭,牛乳,生クリーム,チーズ	マカロニ,オリーブ油,小麦粉 バター,油	玉葱,にんじん,はくさい クリームコーン缶,パセリ	
		いちご			いちご	
13 金	○	五目ラーメン	1学年スキー教室 豚肉	蒸し中華めん(卵無麺),油 三温糖,ごま油	しょうが,にんにく,たけのこ,にんじん きくらげ,干椎茸,玉葱,はくさい ブロッコリー,もやし,チンゲン菜	794kcal 29.5g
		ポテトサモサ	鶏肉,粉チーズ	じゃがいも,バター ぎょうざの皮,油	にんにく,しょうが,玉葱	
		フルーツヨーグルト	ヨーグルト		白桃缶,みかん缶,パイナップル缶	
16 月	○	あんかけ丼	1学年振替休業 豚肉,かまぼこ	米,油,でんぷん,ごま油	しょうが,にんにく,玉葱,にんじん,もやし,干椎茸 たけのこ,きくらげ,はくさい,ねぎ,こまつな	837kcal 34.1g
		豆腐のまさご揚げ(えび使用)	豆腐,鶏肉,えび ちりめんじゃこ,たまご	でんぷん,油	しゅんぎく,にんじん,玉葱	
		みかん			みかん	
17 火	○	備蓄米(五目ご飯)	油揚げ	米,こんにゃく,油	ごぼう,人参,干椎茸	784kcal 32.2g
		洋風おでん	豚肉,ベーコン,あげボール ウィンナー,ソーセージ	こんにゃく,じゃがいも	玉葱,にんじん,かぶ	
		ししゃものオランダ揚げ	ししゃも,粉チーズ,たまご	薄力粉,油	にんじん,パセリ	
18 水	○	スパゲティパスカトーレ (えび・いか使用)	えび,いか,生クリーム シュレットチーズ	スパゲティ,オリーブ油,薄力粉	にんにく,玉葱,にんじん,トマト缶	713kcal 29.8g
		ビーンズサラダ	大豆	油,三温糖	キャベツ,きゅうり,にんじん,赤ピーマン 玉葱,パセリ	
		レモンケーキ	たまご,牛乳	薄力粉,三温糖,バター	レモン	
19 木	○	ご飯		米		709kcal 26.5g
		中華うま煮(えび・うすら卵使用)	えび,湯葉(大豆製品),うすら卵	油,三温糖,でんぷん,ごま油	しょうが,にんにく,たけのこ,にんじん,きくらげ 干椎茸,玉葱,はくさい,こまつな	
		中華コーンスープ	豆腐,たまご	でんぷん	玉葱,にんじん,冷凍クリームコーン ホールコーン,パセリ	
		いよかん			いよかん	
20 金	○	マーブルシュガートースト		マーブル食パン,マーガリン グラニュー糖		753kcal 30.4g
		カレーポトフ	豚肉,ベーコン,ウィンナー	じゃがいも	セロリ,にんじん,玉葱,キャベツ	
		ハーブチキンサラダ	鶏肉	油,三温糖	きゅうり,にんじん,キャベツ,にんにく	
23 月	○	みそチキンカツ丼	鶏肉,たまご,米みそ	米,押麦,薄力粉,パン粉,油 三温糖,白ごま		826kcal 31.2g
		田舎汁	豆腐		にんじん,だいこん,こまつな,ごぼう,ねぎ	
		はれひめ			はれひめ	
24 火	○	ごはん		米		700kcal 33.9g
		鮭の塩焼き	鮭			
		野沢菜のごま炒め		ごま油,白ごま	のざわな,にんじん	
		じゃがいものみそ汁	油揚げ,みそ	じゃがいも	玉葱,こまつな	
25 水	○	昔の揚げパン(ミルクパン)		ミルクパン,油,上白糖		790kcal 33.9g
		冬野菜のシチュー	鶏肉,ベーコン,牛乳,生クリーム	じゃがいも,油,薄力粉,バター	にんじん,玉葱,マッシュルーム,かぶ ブロッコリー,カリフラワー	
		コールスローサラダ		油	キャベツ,にんじん,ホールコーン,パセリ	
26 木	○	ソフト麺ミートソース	豚肉,シュレットチーズ	ソフトめん,なたね油	にんにく,しょうが,玉葱,にんじん, ピーマン,マッシュルーム,トマト缶	769kcal 29.7g
		じゃこサラダ	わかめ,ちりめんじゃこ	なたね油,三温糖,ごま油	キャベツ,きゅうり,にんじん,レタス,レモン	
		おかしな目玉焼き	粉寒天,乳酸菌飲料		黄桃缶	
27 金	○	ポークカレーライス	2学年校外学習 豚肉	米,麦,油,じゃがいも,薄力粉 バター	にんにく,しょうが,玉葱,にんじん ブルーベリー	757kcal 22.8g
		カントリーサラダ		三温糖,なたね油	きゅうり,キャベツ,だいこん ホールコーン,レモン	
		でこぼん			でこぼん	
30 月	○	ご飯		米		713kcal 31.9g
		くじらの香味揚げ	くじら肉	薄力粉,でんぷん,油	しょうが,にんにく,ねぎ	
		磯あえ	あおさ		ほうれんそう,はくさい,水菜,にんじん	
		貝たくさん汁	油揚げ,刻み昆布,みそ	さつまいも	だいこん,にんじん,ねぎ,こまつな	
31 火	○	ご飯		米		782kcal 29.7g
		さばのごまみそ焼き	さば,みそ	三温糖,白ごま	しょうが	
		五目きんぴら	さつま揚げ	こんにゃく,なたね油,三温糖	にんじん,ごぼう,たけのこ,れんこん,とうがらし	
		沢煮椀	豚肉,油揚げ	油	にんじん,だいこん,玉葱,こまつな	

※食材の都合により献立が変わる場合があります。



全国学校給食週間
タイムスリップ給食

1月24日：日本初の給食から「塩鮭・漬物」を取り入れた献立。 1月27日：米飯給食が開始されて以来、人気メニューのカレー。
1月25日：学校給食で生まれたメニューの代表格「揚げパン」。 1月30日：昭和30年の物価では、1kgあたり豚肉が350円で、
1月26日：昭和世代おなじみの、袋入りソフト麺の献立。 鯨肉が130円でした。この日は鯨を使った献立です。