

日	曜日	牛乳	献立名	血や肉をつくるもの 赤群	力や体温となるもの 黄群	体の調子をよくするもの 緑群	エネルギー [kcal] 中学校	蛋白質 [g] 中学校	ひとくちメモ	
12	水	○	七草ごはん かぶのみそ汁 鰯の照り焼き さつま芋と栗のきんとん	ちりめんじゃこ 普通牛乳 だし昆布 かつお節 赤みそ 白みそ 油揚げ ぶり	精白米 米白絞油 三温糖 片栗粉 さつまいも くり きび砂糖	だいこん だいこんの葉 七草 かぶ かぶの葉 にんじん しょうが りんご缶詰	807	38.3	<p>行事食 (春の七草)</p> <p>●12日:七草ごはん</p> <p>1月7日に1年の健康を願い、春の七草が入った七草粥を食べる風習があります。</p> <p>給食では、お粥の代わりに、炊いたごはんに七草を混ぜた「七草ごはん」を提供します。</p> <p>全国学校給食週間 (1月24日~30日)</p> <p>●20日:「おくずかけ」(宮城県の郷土料理)</p> <p>とろみがついた醤油味の汁に素麺の一種の温麺や野菜、麩などを入れて煮込んだ料理です。</p> <p>●26日:「ビーツ入りボルシチ」、「オリヴィエサラダ」(ロシア料理)</p> <p>地場野菜のビーツパウダーを入れた赤い色のシチューと香草入りのポテトサラダです。</p> <p>●27日:「深川飯」(東京都の郷土料理)</p> <p>あさりやごぼうなどが入ったごはんです。</p> <p>「手作り里芋コロッケ」</p> <p>地場野菜の里芋を使用した手作りコロッケです。</p> <p>●31日:「くじらのオーロラソース」</p> <p>約60年前に、給食でよく食べられていたくじらを揚げてケチャップソースと和えて提供します。</p>	
13	木	○	ツナコーンドッグ (背割りコッペパン、ツナコーン (ノンエッグマヨネーズ)) カレーポトフ 白桃缶・ぶどうゼリー	普通牛乳 ベーコン ウインナー ツナ	コッペパン じゃがいも 米白絞油 ノンエッグ マヨネーズ ぶどうゼリー	セロリ にんじん たまねぎ キャベツ とうもろこし 白桃 缶	670	34.4		
14	金	○	ごはん トックスープ ヤンニョムチキン (2) 春雨サラダ (柑橘ドレッシング)	普通牛乳 豚ひき肉 鶏もも肉	精白米 米白絞油 トック もち ごま油 片栗粉 きび砂糖 緑豆はるさめ	はくさい もやし ねぎ にんに く キャベツ きゅうり にんじ ん	844	32.6		
17	月	○	かてうどん (うどん、ゆで野菜、つゆ) パイン缶・みかんゼリー	豚もも肉 だし昆布 かつお節 さば節 油揚げ 普通牛乳	米白絞油 片栗粉 冷凍うどん ごま みか んゼリー	たまねぎ 干しいたけ ねぎ にんじん こまつな パイナッ プル缶詰	679	30.0		
18	火	○	黒砂糖食パン ABCスープ ささみのレモン風味 (2) 押麦入りプチプチサラダ (たまねぎ ドレッシング)	普通牛乳 ベーコン 鶏ささ身肉	黒砂糖食パン マカロ ニ 薄力粉 米白絞油 三温糖 精麦	たまねぎ にんじん キャベツ とうもろこし レモン きゅう り	771	41.1		
19	水	○	雑穀ごはん かき玉汁 鰯の香味焼き 豚肉と切干大根の塩炒め	普通牛乳 鶏もも肉 かつお節 だし昆布 木綿豆腐 鶏卵 あじ 豚もも肉	精白米 雑穀 黒米 米 白絞油 片栗粉 ごま油	にんじん えのきたけ ほうれ ん草 にんにく 切干しいた こん ねぎ もやし	715	45.4		
20	木	○	ごはん おくずかけ New! 鶏肉の甘麹みそ焼き New! かぶのそぼろあん	普通牛乳 油揚げ かつ お節 だし昆布 鶏もも肉 赤みそ 豚ひ き肉	精白米 さつまいも しらたき 白玉麩 片栗 粉 甘酒 米白絞油 三 温糖	にんじん だいこん 干しい たけ しょうが かぶ 冷凍い んげん	760	41.9		
21	金	○	白胡麻揚げパン 豆乳コーンチャウダー フレンチサラダ (フレンチドレッシ ング)	普通牛乳 ベーコン 鶏もも肉 豆乳	コッペパン 米白絞油 ごま 上白糖 じゃがい も 薄力粉	にんじん たまねぎ とうも ろこし コーン缶詰 パセリ キャベツ	761	24.9		
★ラッキーにんじん★「豆乳コーンチャウダー」										
24	月	○	ごはん ポークカレー 枝豆サラダ (青じそドレッシング) お祝いいちごゼリー	普通牛乳 豚もも肉	精白米 米白絞油 じゃ がいも 薄力粉 はちみつ お祝いいちごゼ リー	にんにく しょうが セロリ にんじん たまねぎ トマト ピューレ アップルソース 枝 豆 キャベツ	763	29.1		
新年お祝いデザート										
25	火	○	生姜焼き丼 (ごはん、豚肉と玉ねぎ の生姜焼き) 海藻サラダ (中華ド レッシング) 白玉ぜんざい	普通牛乳 豚もも肉 豚ばら肉 海藻ミック ス あずき	精白米 米白絞油 こん にやく 三温糖 上白 糖 冷凍白玉だんご	しょうが にんにく たまねぎ にんじん キャベツ きゅうり	744	37.6		
26	水	○	胚芽パン ビーツ入りボルシチ New! オリヴィエサラダ (ノンエッグマヨ ネーズ) みかん缶・レモンゼリー	普通牛乳 豚かた肉 ハム	胚芽パン 米白絞油 じゃがいも きび砂糖 薄力粉 ノンエッグマ ヨネーズ レモンゼ リー	にんにく たまねぎ にんじん キャベツ マッシュルーム水煮 缶 ビーツパウダー トマトピューレ きゅうり パセリ みかん缶詰	796	34.6		
27	木	東京牛乳	深川飯 けんちん汁 手作り里芋コロッケ キャベツとしめじの煮浸し	あさり 普通牛乳 さつ ま揚げ かつお節 豚ひ き肉 油揚げ	精白米 三温糖 米白絞 油 さともペースト 乾燥マッシュポテト 薄力粉 パン粉	ごぼう にんじん しょうが こねぎ だいこん ぶなしめじ たまねぎ キャベツ こまつな ねぎ	853	35.3		
28	金	○	ごはん 生揚げのうま煮 大豆サラダ (たまねぎドレッシ ング) みかん (生)	普通牛乳 豚もも肉 かつお節 だし昆布 生揚げ 大豆	精白米 米白絞油 さと いも 三温糖 片栗粉	しょうが にんじん 干しい たけ たまねぎ たけのこ水煮 缶詰 キャベツ きゅうり みか ん	767	39.0		
31	月	○	朝焼き食パン (いちごジャム) 冬野菜のクリーム煮 くじらのオーロラソース	普通牛乳 ベーコン 鶏もも肉 豆乳 生クリーム 粉チーズ くじら肉	食パン 薄力粉 バター 米白絞油 片栗粉 じゃ がいも きび砂糖 グラ ニュー糖 はちみつ く ず粉	にんじん たまねぎ かぶ カリ フラワー マッシュルーム しょうが いちご レモン	862	39.9		
							月平均	771	36	
							学校給食摂取基準	830	27-42	

*一月の給食費引落日は、一月三十一日(月)です。残高確認をお願いします。

*都合により、献立や材料等を変更することがありますのでご了承ください。
*学校により給食の実施日は異なります。

正月 (1/1~)

おせち料理
新年への願いを込めた、縁起の良い食べ物が使われる。

- 田作り
- 黒豆...健康
- きんとん...金運
- 伊達巻...学業成就
- エビ...長寿
- れんこん...将来の見通し
- 里いも...子宝
- 数の子...子宝

お雑煮
もちの形をはじめ、味つけや具材など、地域によって大きく異なる。

- かんとう風雑煮
- かんさい風雑煮
- あんもち雑煮
- あずき雑煮

お屠蘇
酒やみりんに漢方薬の「屠蘇散」を浸したものを、長寿を願って、若い人から順に飲む。

鏡開き (1/11)

お汁粉
歳神様へ供えてあった鏡もちを小さく割り、お汁粉やちを小さく割り、お汁粉やお雑煮などに入れて食べ、1年の幸せを願う。

小正月 (1/15)

小豆がゆ
邪気を払うとされる小豆入りのおかゆを食べ、無病息災を願う。「かゆい」を行う所もある。

旬の食材
里芋、かぶ、小松菜、にんじん、白菜、カリフラワー、鰯、みかん

給食では東大和市産の地場野菜も使用しております。