

# 令和2年度1月予定献立表

Cコース：一中・二中・三中・四中・五中  
東大和市学校給食センター

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	
8	金	○	キムたくごはん 具汁 手作りさつま揚げ <b>NEW!</b> キャベツのお浸し(しょうゆ)	豚もも肉 牛乳 煮干し 鶏もも肉 油揚げ 冷凍 蒸し大豆 白みそ めだ い まいわし	精白米 米白絞油 ごま 油 さといも 片栗粉	にんにく きざみたくあん はく さいキムチ こねぎ ごぼう だい こん こんにやく 根深ねぎ たま ねぎ にんじん 冷凍ホールコー ン しょうが もやし キャベツ	905	43.5		
12	火	○	ごはん 和牛カレー えのきのサラダ(フレンチドレッシ ング) 菊花みかん(生)	牛乳 牛もも肉	精白米 米白絞油 じゃ がいも 薄力粉 三温糖	にんにく しょうが セロリ にん じん たまねぎ トマトビュー レー アップルソース キャベツ もやし えのきたけ みかん	852	22.8	<b>世界の料理</b> ●14日:イギリス	
13	水	○	鶏そぼろの混ぜずし すまし汁 赤魚の西京焼き さつま芋とりんごのきんとん	鶏ひき肉 牛乳 だし昆 布 かつお節 ちらしか まぼこ カットわかめ 赤魚 西京みそ	精白米 三温糖 米白絞 油 さつまいも	しょうが にんじん 干しいた け 冷凍きぬさや だいこん 根深 ねぎ りんご 缶詰	814	35.5	<b>スコッチブロス</b>	
14	木	○	朝焼き黒砂糖食パン スコッチブロス <b>NEW!</b> フィッシュアンドチップス(ケ チャップ) <b>NEW!</b> コーンサラダ(たまねぎドレッシ ング)	牛乳 ベーコン 鶏もも 肉 レンズまめ ホキ	黒砂糖食パン 米白絞油 押麦 薄力粉 じゃがい も	セロリ たまねぎ にんじん かぶ パセリ キャベツ 冷凍いんげん 冷凍ホールコーン	790	39.1	<b>「フィッシュアンドチップス」</b> イギリスを代表する料理の 一つです。白身魚のフライに ポテトフライを添えて食べま す。	
15	金	○	五目うどん ひじきサラダ(青じそドレッシ ング) 白玉ぜんざい	鶏もも肉 かつお節 さ ば節 だし昆布 油揚げ 牛乳 ほしひじき あず き	米白絞油 片栗粉 冷凍 うどん 上白糖 冷凍白 玉だんご	にんじん ぶなしめじ 根深ねぎ 冷凍むき枝豆 キャベツ	816	36.1	<b>★ラッキーにんじん★「五目うどん」</b>	
18	月	○	チャーハン サンラータン シューマイ(2) りんご(生)	ハム なたと 牛乳 鶏も も肉 木綿豆腐 卵 シューマイ	精白米 米白絞油 ごま 油 片栗粉	にんにく にんじん ねぎ しょう が 干しいたけ たけのこ水煮 缶詰 根深ねぎ チンゲンサイ り んご	806	31.4	●20日:イタリア	
19	火	○	ごはん 緑茶 わかめのみそ汁 揚げ鶏の甘酢あんかけ(2) いんげんのサラダ(ノンエッグマ ヨネーズ)	だし昆布 かつお節 凍 り豆腐 赤みそ 白みそ カットわかめ 鶏もも肉	精白米 片栗粉 米白絞 油 三温糖 ノンエッグ マヨネーズ	だいこん えのきたけ 根深ねぎ しょうが キャベツ にんじん 冷 凍いんげん	843	34.0	<b>「チキンカチャトーラ」</b> 「カチャトーラ」とは、イタリ ア語で「猟師風の」という意 味です。鶏肉をトマトなどの 野菜と一緒に煮込みます。	
20	水	○	朝焼き食パン(ココアクリーム) チキンカチャトーラ <b>NEW!</b> 枝豆サラダ(フレンチドレッシ ング)	牛乳 鶏もも肉 生ク リーム 豆乳	食パン オリーブ油 米 白絞油 さといも 三温糖 薄 力粉 米白絞油 グラ ニュー糖 くず粉	にんにく たまねぎ にんじん マッシュルーム トマト缶詰 冷 凍むき枝豆 キャベツ	798	34.2	<b>地場産献立</b> 22日に、東大和市産の里 芋を使って「手作り里芋コ ロッケ」を作ります。 この日は、東大和市産の 粟を使った「雑穀ごはん」 と東京都多摩地区の牧場か ら集めた生乳で作られる 「東京牛乳」も登場しま す。いつもの牛乳とのちが いを味わってみてください ね。	
21	木	○	麻婆豆腐丼(ごはん、麻婆豆腐) こんにやくサラダ(柑橘ドレッシ ング) パイン缶・りんごゼリー	牛乳 豚ひき肉 木綿豆 腐 赤みそ	精白米 米白絞油 片栗 粉 ごま油 りんごゼ リー	にんにく しょうが にんじん ち んげん 根深ねぎ キャベツ もやし こんにやく パインアップル缶詰	823	31.6		
22	金	東京牛乳	雑穀ごはん ちゃんこ汁 手作り里芋コロッケ 小松菜のジャコ炒め	牛乳 だし昆布 鶏もも 肉 木綿豆腐 油揚げ 豚 ひき肉 ちりめんじゃこ	精白米 雑穀 あわ 米白 絞油 さといも 乾燥 マッシュポテト 薄力粉 パン粉 ごま油 ごま	はくさい だいこん にんじん 干 しいたけ えのきたけ 根深ね ぎ たまねぎ キャベツ こまつな 赤ピーマン 黄ピーマン	878	31.6		
25	月	○	五目あんかけ焼きそば 大根サラダ(中華ドレッシング) みかん缶・みかんゼリー	豚もも肉 なたと いか 牛乳 くきわかめ	むし中華めん 米白絞油 三温糖 片栗粉 ごま油 みかんゼリー	しょうが にんにく にんじん た まねぎ 干しいたけ もやし は くさい チンゲンサイ だいこん みかん缶詰	799	34.2		
26	火	○	チキンライス オニオンスープ メンチカツ ウインナーと野菜のソテー	鶏もも肉 牛乳 ベー コン メンチカツ ウイ ナー	精白米 オリーブ油 米 白絞油 じゃがいも	トマトジュース たまねぎ にん じん グリンピース パセリ キ ャベツ もやし 冷凍ホールコー ン	919	32.1		
27	水	○	白胡麻揚げパン 冬野菜のクリーム煮 ひよこ豆のサラダ(たまねぎドレ ッシング)	牛乳 ベーコン 鶏もも 肉 豆乳 生クリーム ビ ザチーズ ひよこまめ	コッペパン 米白絞油 ごま 上白糖 じゃがい も 薄力粉 バター	にんじん たまねぎ かぶ はくさ い キャベツ 冷凍いんげん 冷凍 ホールコーン	861	34.7		
28	木	○	豚丼(ごはん、豚丼の具) なめこのみそ汁 りんご(生)	牛乳 だし昆布 かつお 節 カットわかめ 赤み そ 白みそ 豚もも肉	精白米 米白絞油 三温 糖	だいこん なめこ 根深ねぎ しょう が たまねぎ にんじん こんに やく 冷凍いんげん りんご	751	32.9	<b>全国学校給食週間</b> (1月24日~1月30日)	
29	金	○	深川飯 うすくず汁 鯖の江戸甘みそかけ 小松菜の胡麻和え(胡麻ドレッシ ング)	あさり 牛乳 だし昆布 かつお節 木綿豆腐 か まぼこ さば 赤みそ	精白米 くず粉 三温糖 ごま	ごぼう にんじん しょうが こね ぎ えのきたけ 根深ねぎ もやし こまつな	857	41.0	●27日「白胡麻揚げパン」 人気の揚げパンは、約60年 以上前から学校給食で作ら れています。	
* 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。							月平均	834	34.3	
							学校給食摂取基準	830	27-42	●29日 東京都の郷土料理の「深 川飯」と、東京都で江戸時代 から作られている「江戸甘み そ」を使った「鯖の江戸甘み そかけ」を作ります。

\* 一月分の給食費引落日は、二月一日(月)です。残高確認をお願いします。

### おせち料理の種類と込められた願い

- 黒豆** まめ(まじめ)に働き、まめ(健康)に暮らせるように。
- 数の子** 卵(子)の数が多ことから、子だからめでたい願いが宝に恵まれ代々栄えるように。
- 田作り(ごまめ)** 小魚を田んぼの肥料にしたことから、豊作を願って。
- たたきごぼう** ごぼうの根は地中深く張ることから、家族・家業が土地に根を張り揺らがないように。

- 紅白なます** お祝いの水引を表し、縁起を担いだもの。
- 昆布巻き** 「よろこぶ」の語呂合わせで縁起を担いだもの。
- エビ** 腰が曲がっている様子から、腰がま曲がるまで長生きできるように。
- 焼き魚** プリやサケ、タイなどを用い、縁起を担ぐ。
- くわい** おおめの大きな芽を伸ばすことから、芽が出るように。

- れんこん** 穴から向こうが見えることから、将来の見通しがきくように。
- 里いも** 親にも子にもたかくつくことから、子宝に恵まれるように。
- 伊達巻き** まきもの(書物)に見立て、知識や教養が身につくように。
- 紅白かまぼこ** 赤は魔よけ、めでたさ、白は清浄、神聖な色を表す。
- きんとん** おうこんみた黄金に見立て、金運に恵まれるように。

●29日  
東京都の郷土料理の「深川飯」と、東京都で江戸時代から作られている「江戸甘みそ」を使った「鯖の江戸甘みそかけ」を作ります。

**給食では東大和市産の地場野菜も使用しております。**