

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	
11	水	○	菜めし 沢煮椀 メダイの西京焼き さつま芋とりんごのきんとん	普通牛乳 だし昆布 かつお節 鶏むね肉 油揚げ メダイ 白みそ	精白米 なたね油 三温糖 さつまいも	だいこん にんじん 干しいたけ 根深ねぎ ほうれん草 りんご 缶詰	801	38.2	 <p>●13、16、17、25日： 中学生の考案メニュー</p> <p>9月に続き、第一中学校と第五中学校の生徒が考えた献立を提供します！</p> <p>☆生徒からの一言</p> <p>「中華料理で食べ合わせが良い。」 「豚汁が季節に合っていると思った。」</p>  <p>●地場産物活用メニュー</p> <p>18日： 「東大和市産人参ケーキ」 市内でとれた人参をパウダーにし、練りこんだケーキです！</p>  <p>●全国学校給食週間 (1月24~30日)</p> <p>31日： 「くじらのオーロラソース」 1960年頃の給食でよく食べられていたくじらを提供します。味わって食べましょう！</p>  <p>●旬の食材</p> <p>にんじん、白菜、ねぎ、みかん、りんごなど</p>  <p>給食では東大和市産の地場野菜も使用しております。</p>	
12	木	○	ごはん ポークカレー コーンサラダ (フレンチドレッシング) ぶどうゼリー	普通牛乳 豚もも肉	精白米 なたね油 じゃがいも 薄力粉 ぶどうゼリー	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 キャベツ とうもろこし	878	29.6		
13	金	○	味噌ラーメン 揚げ餃子 (2) フルーツポンチ	豚もも肉 赤みそ 普通牛乳 餃子	なたね油 ごま油 蒸し中華めん ピーチゼリー 冷凍白玉もち	しょうが にんにく にんじん とうもろこし はくさい 根深ねぎ もやし こまつな みかん缶詰	885	32.5		
♪第五中学校生徒の考案メニュー♪										
16	月	○	鶏ごぼうごはん なめこのみそ汁 いかの唐揚げ (2) 海藻サラダ (柑橘ドレッシング)	鶏もも肉 普通牛乳 だし昆布 かつお節 赤みそ 白みそ 木綿豆腐 いか 海藻ミックス	精白米 精麦 強化米 なたね油 三温糖 片栗粉	ごぼう にんじん なめこ 根深ねぎ しょうが にんにく キャベツ もやし	757	36.3		
♪第一中学校生徒の考案メニュー♪										
17	火	○	豚キムチ丼 (ごはん、豚肉のキムチ炒め) ワンタンスープ パイン缶・カクテルゼリー	普通牛乳 鶏ひき肉 豚もも肉	精白米 なたね油 ワンタンの皮 ごま油 三温糖 ごま カクテルゼリー	にんじん はくさい 根深ねぎ にんにく しょうが はくさいキムチ もやし たまねぎ にら パナップ缶詰	753	31.4		
♪第五中学校生徒の考案メニュー♪										
18	水	○	黒砂糖食パン トマトシチュー ほうれん草サラダ (たまねぎドレッシング) 東大和市産人参ケーキ NEW!	普通牛乳 豚もも肉 大豆 豆乳	黒砂糖食パン なたね油 じゃがいも 三温糖 薄力粉 米粉 上白糖	にんにく たまねぎ にんじん マッシュルーム水煮 缶詰 トマトピューレ ほうれん草 キャベツ にんじんパウダー	819	31.0		
19	木	○	雑穀ごはん 花魁入りすまし汁 鶏肉のねぎ塩ソース こんにゃくのピリ辛煮	普通牛乳 かつお節 さば節 だし昆布 わかめ 木綿豆腐 鶏もも肉 さつま揚げ	精白米 雑穀 黒米 花型麩 ごま油 こんにゃく なたね油 三温糖	だいこん えのきたけ 根深ねぎ しょうが レモン 冷凍いんげん	711	38.8		
20	金	○	生姜焼き丼 (ごはん、豚肉と玉ねぎの生姜焼き) 枝豆サラダ (和風ドレッシング) 菊花みかん (生)	普通牛乳 豚もも肉	精白米 なたね油 こんにゃく 三温糖	しょうが にんにく たまねぎ にんじん 冷凍むき枝豆 キャベツ もやし みかん	745	31.9		
23	月	○	抹茶きなこ揚げパン ミートボールのトマト煮 NEW! ヤングコーンサラダ (フレンチドレッシング)	きな粉 普通牛乳 冷凍鶏だんご ベーコン	コッペパン なたね油 上白糖 オリーブ油 じゃがいも 三温糖 薄力粉	にんにく たまねぎ にんじん トマト缶詰 野菜 缶詰 ヤングコーン缶	831	27.4		
24	火	○	担々そばろ丼 (ごはん、担々そばろ) NEW! 春雨スープ パイン・みかん缶	普通牛乳 豚もも肉 豚ひき肉 鶏ひき肉 大豆 赤みそ	精白米 なたね油 緑豆 はるさめ ごま油 三温糖 ねりごま ごま	にんじん たけのこ水煮缶詰 根深ねぎ にんにく しょうが たまねぎ 干しいたけ パナップ缶詰	872	35.5		
25	水	○	ごはん 豚汁 鯖の味噌だれかけ ポテトサラダ (ノンエッグマヨネーズ)	普通牛乳 豚もも肉 かつお節 油揚げ 木綿豆腐 白みそ 赤みそ さばハム	精白米 なたね油 こんにゃく 三温糖 じゃがいも ノンエッグマヨネーズ	しょうが にんじん ごぼう だいこん 根深ねぎ きゅうり	844	39.4		
♪第一中学校生徒の考案メニュー♪										
26	木	○	ミートソーススパゲティ ささみのレモン風味 (2) グリーンサラダ (柑橘ドレッシング)	豚ひき肉 レンズ豆 普通牛乳 鶏ささみ肉	スパゲティ なたね油 メープルシロップ 三温糖 薄力粉	にんにく たまねぎ セロリ にんじん マッシュルーム水煮 トマトピューレ レモン こまつな キャベツ 冷凍いんげん	857	39.3		
27	金	○	親子丼 (ごはん、親子煮) 白菜サラダ (和風ドレッシング) りんご (生)	普通牛乳 鶏もも肉 かまぼこ さば節 かつお節 卵	精白米 なたね油 三温糖	たまねぎ にんじん 干しいたけ はくさい もやし だいこん りんご	804	40.1		
30	月	東京牛乳	ごはん 豆腐のみそ汁 鶏肉のごま焼き ひじきの煮物	東京牛乳 だし昆布 かつお節 木綿豆腐 わかめ 赤みそ 白みそ 鶏もも肉 ほしひじき 油揚げ	精白米 ごま 三温糖 ごま油 なたね油	だいこん 根深ねぎ しょうが にんじん 干しいたけ 冷凍むき枝豆	825	38.5		
31	火	○	朝焼き食パン (ももジャム) ABCスープ くじらのオーロラソース	普通牛乳 ベーコン くじら肉	食パン マカロニ 片栗粉 なたね油 じゃがいも 三温糖 グラニュー糖 はちみつ ぐず粉	たまねぎ にんじん キャベツ とうもろこし しょうが 黄桃缶 レモン	756	34.0		
☆ラッキーにんじん「ABCスープ」☆										
							月平均	809	34.9	
							学校給食摂取基準	830	27-42	

\*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。

**あけましておめでとうございます**

年が明け、新しい1年が始まるとともに、学校では1年のまとめとなる3学期が始まりました。勉強や運動に自分の力をしっかりと発揮していくためには、朝ごはんが重要です。朝の冷え込みが厳しく起きるのがつらい季節ですが、早寝早起きの規則正しい生活習慣を身につけ、朝ごはんを必ず食べてから登校するようにしましょう。



朝ごはんを食べると...

- 頭がすっきりして、勉強に集中できる
- 体が温まり、元気に活動できる
- 便が出て、おなかがすっきりする

本年も安心・安全に気をつけて、おいしい給食作りに努めていきたいと思っております。引き続きよろしくお願致します。

**お正月の食文化**

お正月は、新しい1年の幸運や健康、豊作をもたらしてくれる「歳神様」を各家庭でお迎えする年中行事です。お正月に食べるおせち料理やお雑煮は、もともと歳神様へのお供えであり、神様と同じものを共にいただくことで、その力が授かると考えられていました。

**おせち料理**

新年への願いを込めた、縁起の良い食べ物を使うのが特徴です。歳神様をお迎えしているときは煮炊きを慎むとともに、料理を作る人がお正月の3日間くらいは休めるようにと、冷めてもおいしく保存の利く料理が作られます。

**鏡もち**

昔は、鏡に神様が宿ると考えられていました。その鏡の形に似せて、丸く平らに作ったもちを重ねたのが鏡もちで、歳神様へのお供えにします。「家が代々続く」ように、橙というミカン色の果実をもちの上に載せ、エビや昆布など縁起の良いものを飾ります。

**お雑煮**

もちの入った汁物で、地域や家庭によって具材も味つけもさまざまです。中部地方を境に、東は四角いもち、西は丸いもちを使う所が多く、あんこ入りのもちを入れる所もあります。

**お屠蘇**

薬草で作られる「屠蘇散」を酒やみりんに浸して作る薬酒。家族の健康を願い、年齢の若い人から順に飲みます。子どもが飲む場合は、アルコールを飛ばしておくといでしょう。