

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	
10	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 鶏肉 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	36.6	 <p>●11日: 中学生の考案メニュー</p> <p>12月に続いて、第一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>「全体的に人気のありそうなメニューを入れました！」</p>  <p>●地場産物活用メニュー</p> <p>31日: 「東大和市産人参食パン」 市内でとれた人参をパウダーにし、練りこんだ食パンです！</p>  <p>●全国学校給食週間 (1月24~30日)</p> <p>26日: 「塩ちゃんこ汁」 東京都の郷土料理であるちゃんこを提供します。味わって食べましょう！</p>  <p>●旬の食材 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>	
11	木	○	ごはん チキンカレー 海藻サラダ(たまねぎドレッシング) パイン缶・カクテルゼリー	普通牛乳 鶏肉 海藻 ミックス	精白米 なたね油 じゃがいも 薄力粉 カクテルゼリー	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 きゅうり パイナップルかんづめ	835	25.5		
12	金	○	ほうとう 揚げ餃子(2) フルーツポンチ	豚肉 油揚げ 赤みそ 白みそ 普通牛乳 冷凍ぎょうざ	ほうとう なたね油 片栗粉 カクテルゼリー	干しいたけ にんじん だいこん かぼちゃ 根深ねぎ りんご缶詰 黄桃缶詰	836	30.9		
15	月	○	ゆかりごはん 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 豚肉 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 たまねぎ ごぼう だいこん 根深ねぎ にんじん きゅうり	831	39.2		
16	火	○	担々そばろ丼(ごはん、担々そばろ) 春雨スープ みかん缶・みかんゼリー	普通牛乳 豚肉 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 ごま みかんゼリー	にんじん 根深ねぎ にんにく しょうが たまねぎ たけのこ 煮 干しいたけ みかん缶詰	844	33.6		
17	水	○	かぼちゃコロッケバーガー(横割り丸パン、かぼちゃコロッケ(ソース)) 豆乳チャウダー 小松菜ともやしのサラダ(イタリアンドレッシング)	普通牛乳 ベーコン 豆乳	丸パン じゃがいも 薄力粉 なたね油	たまねぎ にんじん ホールコーン グリーンピース かぼちゃ コロッケ もやし こまつな	781	26.5		
18	木	○	鶏ごぼうごはん なめこのみそ汁 いかの唐揚げ(2) ユーンサラダ(柑橘ドレッシング)	鶏肉 普通牛乳 赤みそ 白みそ 木綿豆腐 いか	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 ホールコーン	788	36.2		
19	金	東京牛乳	ごはん けんちん汁 鶏肉のごま焼き 根菜の煮物	普通牛乳 油揚げ 鶏肉 豚肉	精白米 なたね油 こんにゃく じゃがいも ごま 三温糖 ごま油	にんじん 干しいたけ だいこん 根深ねぎ しょうが ごぼう たけのこ水煮	814	36.2		
22	月	○	パインコッペパン ポークシチュー ハムと野菜のソテー フルーツ白玉	普通牛乳 豚肉 レンズまめ ハム	パインパン なたね油 じゃがいも 三温糖 薄力粉 素甘だんご	パイナップル缶詰 にんにく たまねぎ にんじん マッシュルーム トマトピューレ キャベツ ほうれん草 白桃缶詰 みかん缶詰	847	30.9		
23	火	○	生姜焼き丼(ごはん、豚肉と玉ねぎの生姜焼き) 春雨サラダ(中華ドレッシング) みかん(生)	普通牛乳 豚肉	精白米 なたね油 こんにゃく 三温糖 緑豆はるさめ	しょうが にんにく たまねぎ にんじん もやし キャベツ みかん	727	31.2		
24	水	○	雑穀ごはん 花麩入りすまし汁 鶏肉のねぎ塩ソース こんにゃくのピリ辛煮	普通牛乳 カットわかめ 木綿豆腐 鶏肉 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 にんじん えのきたけ ほうれん草 根深ねぎ しょうが レモン果汁 いんげん	739	36.4		
25	木	○	紫芋揚げパン NEW! ミートボールのトマト煮 ヤングコーンサラダ(フレンチドレッシング)	普通牛乳 鶏だんご ベーコン レンズまめ	コッペパン なたね油 上白糖 紫いもパウダー 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 キャベツ もやし ヤングコーン	828	26.6		
26	金	○	ごはん 塩ちゃんこ汁 NEW! 豚肉のみそ漬け焼き りんご(生)	普通牛乳 鶏肉 木綿豆腐 油揚げ 豚肉 甘みそ	精白米 なたね油 三温糖	にんじん だいこん ぶなしめじ はくさい 根深ねぎ りんご	784	38.8		
29	月	○	わかめごはん 白玉雑煮 赤魚の香味焼き 切干大根の炒め煮	炊きこみわかめ 普通牛乳 鶏肉 赤みそ 白みそ 赤魚 さつま揚げ	精白米 なたね油 こんにゃく 白玉だんご ごま油 三温糖	ごぼう にんじん だいこん こまつな にんにく 切干しだいこん 干しいたけ	776	41.1		
30	火	○	ミートソーススパゲティ グリーンサラダ(たまねぎドレッシング) いちごクレープ	豚ひき肉 レンズまめ 普通牛乳	スパゲティ なたね油 メープルシロップ 三温糖 薄力粉 いちごクレープ	にんにく たまねぎ セロリ にんじん マッシュルーム トマトピューレ キャベツ きゅうり えだまめ	800	31.5		
31	水	○	東大和市産にんじん食パン NEW! 冬野菜のクリーム煮 ささみのレモン風味 ウインナーと野菜のソテー	普通牛乳 ベーコン 鶏肉 豆乳 生クリーム 粉チーズ ウインナー	にんじん食パン 薄力粉 バター なたね油 三温糖	たまねぎ かぶ カリフラワー マッシュルーム いんげん レモン果汁 キャベツ にんじん ホールコーン	785	39.5		
							月平均	801		33.8
							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、体が温まり、元気が湧いて、おなかがすっきりする

勉強に集中できる に活動できる 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も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、煮炊きを済ませ、おせち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。

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。

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、燈というミカンが代々続くように、燈というミカンの形の果実をもちの土間に載せ、エビやひまわり、おひらき、おぼろ、おぼろ、おぼろなど縁起の良いものを飾ります。

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。