

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	
9	金	○	メンチカツバーガー（横割りミルク丸パン、メンチカツ（ソース）） 豆乳コーンチャウダー 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 鶏肉 豆乳 冷凍メンチカツ	ミルクパン ジャがいも 薄力粉 なたね油	にんじん たまねぎ 冷凍ホールコーン クリームコーン缶 パセリ もやし こまつな	865	37.5	<div></div> <p>●21日、28日： 中学生の考案メニュー</p> <p>12月に続いて、第一中学校（21日）、第二中学校（28日）の生徒が考えた献立を提供します！</p> <p>☆一中生からの一言</p> <p>「栄養バランスに気を付けて献立を作りました。旬の小松菜も入れました。」</p> <p>☆二中学生からの一言</p> <p>「色のバランスが良くなるようにした。栄養バランスに気を付けた。」</p> <p>全国学校給食週間 （1月24～30日）</p> <p>●23日：「くじらのオーロラソース」</p> <p>約60年前、くじらは給食の定番メニューでした。食べやすいように揚げたくじらをオーロラソースで和えました！</p> <p>●26日：「かてめし」</p> <p>戦時中、米が貴重な食べ物だったため、ご飯に野菜や海藻を混ぜて食べていた、埼玉県全域に伝わる郷土料理です！</p> <p>●27日：「塩ちゃんこ汁」</p> <p>東京都の郷土料理であるちゃんこを提供します。味わってたべましょう！</p> <p>●旬の食材</p> <p>にんじん、大根、白菜、ねぎ、みかん、でこぼんなど</p>	
13	火	○	梅ちりごはん 花麩入り沢煮碗 メダイの西京焼き 栗入りきんとん	普通牛乳 鶏肉 油揚げ メダイ 白みそ	精白米 なたね油 花型麩 三温糖 さつまいも くり甘露煮	梅ちり だいこん にんじん 干しいたけ 根深ねぎ ほうれん草	796	36.1		
14	水	○	ごはん ポークカレー コロコロソテー パイン缶・カクテルゼリー	普通牛乳 豚肉 ウインナー	精白米 なたね油 ジャがいも 薄力粉 はちみつ 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 冷凍ホールコーン 冷凍むき枝豆 パイナップル缶詰	893	30.5		
15	木	○	ミートソーススパゲティ フレンチサラダ（フレンチドレッシング） いちごクレープ	豚ひき肉 レンズまめ 普通牛乳	スパゲッティ なたね油 メーブルシロップ 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 マッシュルーム水煮缶詰 トマトピューレ キャベツ 冷凍ホールコーン	820	29.9		
16	金	○	ごはん 呉汁 ししゃもの唐揚げ（2） ひじきの煮物	普通牛乳 冷凍蒸し大豆 白みそ ししゃも 豚肉 ほしひじき	精白米 さといも 片栗粉 なたね油 三温糖	ごぼう にんじん だいこん 根深ねぎ しょうが にんにく 冷凍むき枝豆	790	34.5		
19	月	○	わかめごはん すき焼き風煮 大根サラダ（和風ドレッシング） みかん（生）	炊き込みわかめ 普通牛乳 焼き豆腐 豚肉	精白米 三温糖 しらたき	にんじん はくさい 根深ねぎ だいこん きゅうり キャベツ みかん	739	33.2		
20	火	○	宇治金時パン 冬野菜のクリーム煮 ホキのマリネ 大豆サラダ（たまねぎドレッシング）	普通牛乳 ベーコン 鶏肉 豆乳 生クリーム 粉チーズ ホキ 冷凍蒸し大豆	宇治金時パン 薄力粉 バター なたね油 片栗粉 三温糖	たまねぎ かぶ カリフラワー マッシュルーム水煮缶詰 冷凍いんげん レモン果汁 ピーマン キャベツ にんじん	998	40.4		
21	水	○	ごはん わかめのすまし汁 鯖の味噌だれかけ 小松菜とさつま揚げの煮物	普通牛乳 カットわかめ 木綿豆腐 かまぼこ さば 赤みそ さつま揚げ	精白米 三温糖 なたね油	えのきたけ だいこん 根深ねぎ しょうが にんじん こまつな	747	39.3		
22	木	○	ポークケチャップ丼（ごはん、ポークケチャップ） NEW! 海藻サラダ（塩中華ドレッシング） 白桃缶・豆乳杏仁豆腐	普通牛乳 豚肉 生揚げ 海藻ミックス	精白米 なたね油 三温糖 片栗粉 豆乳杏仁豆腐	しょうが にんにく たまねぎ にんじん ぶなしめじ ピーマン キャベツ きゅうり 白桃缶詰	842	29.0		
23	金	○	アップルコッペパン ABCスープ くじらのオーロラソース ほうれん草入りソテー	普通牛乳 ベーコン くじら赤肉 ハム	アップルコッペパン マカロニ 片栗粉 なたね油 ジャがいも 三温糖	たまねぎ キャベツ 冷凍ホールコーン しょうが にんじん ほうれん草 えのきたけ	771	34.1		
26	月	東京牛乳	かてめし 豚汁 鮭の塩焼き 白菜のお浸し（しょうゆ）	油揚げ 刻み昆布 凍り豆腐 普通牛乳 豚肉 木綿豆腐 白みそ 赤みそ さけ	精白米 強化米 なたね油 三温糖 さといも こんにゃく	にんじん ごぼう 干しいたけ だいこん 根深ねぎ はくさい えのきたけ	771	40.6		
27	火	○	そぼろ丼（ごはん、そぼろ丼の具） 塩ちゃんこ汁 でこぼん（生）	普通牛乳 鶏肉 油揚げ 鶏ひき肉 豚ひき肉	精白米 なたね油 三温糖	はくさい だいこん にんじん えのきたけ 根深ねぎ しょうが たけのこ水煮 干しいたけ 冷凍いんげん でこぼん	766	34.4		
28	水	○	朝焼き食パン ポトフ かぼちゃサラダ（ノンエッグマヨネーズ） NEW! フルーツポンチ	普通牛乳 ベーコン 鶏肉 冷凍蒸し大豆 ハム	食パン ジャがいも ノンエッグマヨネーズ みかんゼリー	たまねぎ キャベツ にんじん カットかぼちゃ きゅうり 冷凍ホールコーン パイナップル缶詰 白桃缶詰	750	37.8		
29	木	○	ほうとう ちくわの磯辺揚げ（2） みかん（生）	豚肉 油揚げ 赤みそ 白みそ 普通牛乳 焼竹輪 あおのり	こんにゃく さといも 冷凍ほうとう なたね油 薄力粉	干しいたけ にんじん かぼちゃ 根深ねぎ みかん	745	32.3		
30	金	○	ごはん うすくず汁 鶏肉の胡麻焼き 根菜の煮物	普通牛乳 木綿豆腐 かまぼこ 鶏肉 豚肉	精白米 くず粉 ごま 三温糖 ごま油 なたね油	だいこん えのきたけ 根深ねぎ こまつな しょうが にんじん ごぼう たけのこ水煮	766	42.5		
*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	804	35.5	<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>
							学校給食摂取基準	830	34.0	

あけましておめでとう
おめでとうございます

今年も安心・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います。
引き続きよろしくお願い致します。

朝ごはんを食べると…
頭がすっきりして、
体が温まり、元気
便が出て、おなか
がすっきりする

朝ごはんを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
便が出て、おなか
がすっきりする

1月の行事食

おせち料理

お雑煮

お汁粉 など

あずきがゆ

七草 (1/7)

七草がゆ

鏡開き (1/11)

小正月 (1/15)

令和8年1月1日発行