

日 日	献立名		牛 乳	主な使用食品とその働き						エネルギー たんぱく質	一口メモ			
	主食	主菜・副菜・デザート		血や肉や骨になる		体の調子を整える		熱や力の元になる						
				1群	2群	3群	4群	5群	6群					
1月	ジョロフ ライス	★ ライトスープ ♪アーモンド ココアフラウニー	牛乳	鶏肉, ★たまご	★牛乳	赤ピーマン, トマト缶詰, トマト, ほうれんそう	にんにく, 玉葱,コーン, しょうが, なす	精白米,米粒麦, じゃがいも, かたくり粉, ★薄力粉,粉糖, グラニュー糖, ★コーティング チョコレート,	なたね油, ★有塩バター, ★アーモンド	740kcal 20.8g	地理の「輪」 世界味めぐり 1年社会科コラボ☆ 今月のテーマは アフリカです！ 1日 ガーナ にちなんだ食材や 料理が登場します。			
2月	厚揚げの 五目味噌煮丼	三色ナムル りんご	牛乳	豚バラ, ★生揚げ, ★うずら卵, 米みそ(赤)	★牛乳	にんじん, こまつな	にんにく,しょうが, 干し椎茸, はくさい,だけのこ, ねぎ,もやし, きゅうり,★りんご	精白米, 米粒麦, きび砂糖, かたくり粉	なたね油, ごま油, ★白ごま	735kcal 27g	日本味めぐり 2年社会科との コラボ企画☆ 今月のテーマは 関東地方です！ 5日 東京都 11日 群馬県& 栃木県 3都県にちなんだ 食材や郷土料理が 登場します。			
3月	♪きつね つけうどん	♪天ぷら (いか・ちくわ)	牛乳	豚バラ, ★油揚げ, ★いか, 焼き竹輪	★牛乳, 茎わかめ, あおのり	こまつな, にんじん	干し椎茸, ねぎ,だいこん, ごぼう	★うどん(生), きび砂糖, ★薄力粉, かたくり粉	なたね油, 揚げ油	741kcal 33.2g	10日・12日 給食室へ職場体験に 来た2年生2人が、 栄養士の献立作成業 務を体験しました。 素敵なメニューを 考えてくれました！ 17日 キムチビビンバ 19日 たくあんのごま炒め 日野市の農家さんが 丹精込めてつくりあ げた『東光寺たくあ ん』を使用します。			
4月	冬野菜の カレーライス	茎わかめサラダ ♪黄桃缶	牛乳	豚ロース	★牛乳, くきわかめ	にんじん, トマト缶詰, こまつな	玉葱,しょうが, にんにく,れんこん, だいこん,セロリー, もやし,きゅうり, ★黄桃缶	精白米, じゃがいも, さつまいも, ★薄力粉, きび砂糖	なたね油, ★白ごま	768kcal 20.7g	5日 東京都 11日 群馬県& 栃木県 3都県にちなんだ 食材や郷土料理が 登場します。			
5月	豚バラとあさりの 深川めし風	五目たまご焼き 鶏団子の味噌ちゃんこ汁	牛乳	豚肉,★油揚げ, ★あさり,鶏肉, ★木綿豆腐, ★たまご, 米みそ(赤)	★牛乳, 刻みのり	にんじん, こまつな	しょうが,だけのこ, 玉葱,ねぎ, えのきだけ, だいこん,はくさい	精白米, 米粒麦, きび砂糖, かたくり粉	なたね油	740kcal 34.8g	10日・12日 給食室へ職場体験に 来た2年生2人が、 栄養士の献立作成業 務を体験しました。 素敵なメニューを 考えてくれました！ 17日 キムチビビンバ 19日 たくあんのごま炒め 日野市の農家さんが 丹精込めてつくりあ げた『東光寺たくあ ん』を使用します。			
8月	高菜チャーハン	豆腐しゅうまい 春雨とわかめのスープ	牛乳	豚ひき肉, ★たまご, 豚挽肉, ★木綿豆腐, 鶏肉	★牛乳, カットわかめ	たかな漬, にんじん, こまつな	にんにく,ねぎ, だけのこ,干し椎茸, れんこん,玉葱, しょうが,もやし, えのきだけ	精白米,米粒麦, ★しゅうまい皮, ★パン粉, きび砂糖,春雨, かたくり粉	なたね油, ごま油	749kcal 31g	10日・12日 給食室へ職場体験に 来た2年生2人が、 栄養士の献立作成業 務を体験しました。 素敵なメニューを 考えてくれました！ 17日 キムチビビンバ 19日 たくあんのごま炒め 日野市の農家さんが 丹精込めてつくりあ げた『東光寺たくあ ん』を使用します。			
9月	♪わかめごはん	ししゃもの胡麻焼き もやしと青菜の和サラダ 肉じゃが	牛乳	わかめ ごはんの素, 豚モモ, 豚バラ	★牛乳, (生干し)	こまつな, にんじん, さやいんげん	もやし, しょうが, 玉葱	精白米,三温糖, ★薄力粉, きび砂糖,しらたき, じゃがいも,	★白ごま, ごま油, なたね油	745kcal 32g	10日・12日 給食室へ職場体験に 来た2年生2人が、 栄養士の献立作成業 務を体験しました。 素敵なメニューを 考えてくれました！ 17日 キムチビビンバ 19日 たくあんのごま炒め 日野市の農家さんが 丹精込めてつくりあ げた『東光寺たくあ ん』を使用します。			
10月	♪きなこ揚げパン	△職場体験△ 2年生考案メニュー ミネストローネ キャベツとコーンの サラダ	牛乳	きな粉(大豆), 豚バラ, ショルダー ベーコン	★牛乳	にんじん, かぼちゃ, トマト, トマト缶詰, ブロッコリー	にんにく, セロリー, 玉葱,キャベツ, コーン	★ミルクパン, 上白糖, グラニュー糖, じゃがいも, きび砂糖	揚げ油, なたね油	740kcal 25.2g	10日・12日 給食室へ職場体験に 来た2年生2人が、 栄養士の献立作成業 務を体験しました。 素敵なメニューを 考えてくれました！ 17日 キムチビビンバ 19日 たくあんのごま炒め 日野市の農家さんが 丹精込めてつくりあ げた『東光寺たくあ ん』を使用します。			
11月	ごはん (関東産米使用)	鮭の照り焼き 上州きんぴら(群馬県) 干瓢の卵とじ汁(栃木県)	牛乳	生鮭, 豚バラ, さつま揚げ, ★絹ごし豆腐, ★たまご	★牛乳	にんじん, ほうれんそう	しょうが, 干し椎茸, ごぼう, かんぴょう,玉葱	精白米, 糸こんにゃく, 三温糖	ごま油, ★白ごま	754kcal 33.9g	10日・12日 給食室へ職場体験に 来た2年生2人が、 栄養士の献立作成業 務を体験しました。 素敵なメニューを 考えてくれました！ 17日 キムチビビンバ 19日 たくあんのごま炒め 日野市の農家さんが 丹精込めてつくりあ げた『東光寺たくあ ん』を使用します。			
12月	鶏と大根の 塩ラーメン (つけ麺)	♪じゃがいももち みかん	牛乳	鶏肉, ★うずら卵	★牛乳, ★ピザチーズ	にんじん, こまつな	しょうが, だいこん, だけのこ,ねぎ, ゆず,みかん	★蒸し中華めん, かたくり粉, じゃがいも, ★薄力粉, 三温糖	ごま油, なたね油, 揚げ油	752kcal 24.6g	10日・12日 給食室へ職場体験に 来た2年生2人が、 栄養士の献立作成業 務を体験しました。 素敵なメニューを 考えてくれました！ 17日 キムチビビンバ 19日 たくあんのごま炒め 日野市の農家さんが 丹精込めてつくりあ げた『東光寺たくあ ん』を使用します。			
15月	ハムチーズ トースト	鶏と大豆の トマトシチュー ♪ミックスフルーツ	牛乳	ポンレスハム, 鶏モモ, 大豆	★牛乳, ★ピザチーズ	にんじん, プロッコリー, トマト缶詰	にんにく,セロリー, 玉葱,エリンギ, マッシュルーム, みかん缶, ★りんご缶	★ミルクパン, じゃがいも, ★薄力粉, 三温糖,白糖	★有塩バター, なたね油	777kcal 33.1g	10日・12日 給食室へ職場体験に 来た2年生2人が、 栄養士の献立作成業 務を体験しました。 素敵なメニューを 考えてくれました！ 17日 キムチビビンバ 19日 たくあんのごま炒め 日野市の農家さんが 丹精込めてつくりあ げた『東光寺たくあ ん』を使用します。			
16月	さつまいもと 日野産黒米のおこわ	白身魚のフライ 白菜のゆず風味漬 冬野菜の吳汁	牛乳	たら,大豆, ★たまご, 豚バラ, 米みそ(白・赤)	★牛乳	にんじん, かぼちゃ, こまつな	はくさい, きゅうり, ゆず,だいこん, えのきだけ,ねぎ	精白米,もち米, 黒米,★薄力粉, さつまいも, ★パン粉, きび砂糖	揚げ油	750kcal 32.4g	10日・12日 給食室へ職場体験に 来た2年生2人が、 栄養士の献立作成業 務を体験しました。 素敵なメニューを 考えてくれました！ 17日 キムチビビンバ 19日 たくあんのごま炒め 日野市の農家さんが 丹精込めてつくりあ げた『東光寺たくあ ん』を使用します。			
17月	キムチビビンバ	たまごスープ 黒糖きなこアーモンド	牛乳	豚肉,鶏肉, ★絹ごし豆腐, ★たまご,牛乳, きな粉(大豆)	★牛乳	にんじん, こまつな, チンゲン菜	にんにく,ごぼう, もやし,干し椎茸, 東光寺たくあん, はくさいキムチ, 玉葱,たけのこ	精白米,押麦, きび砂糖, かたくり粉, 黒砂糖	なたね油, ごま油, ★白ごま, ★アーモンド	765kcal 28.9g	10日・12日 給食室へ職場体験に 来た2年生2人が、 栄養士の献立作成業 務を体験しました。 素敵なメニューを 考えてくれました！ 17日 キムチビビンバ 19日 たくあんのごま炒め 日野市の農家さんが 丹精込めてつくりあ げた『東光寺たくあ ん』を使用します。			
18月	きのこクリーム スペゲッティー	大根と赤かぶのサラダ 紅茶ケーキ	牛乳	ベーコン, 鶏肉, ★たまご	★牛乳, ★調理用牛乳, ★ピザチーズ, ★生クリーム	ほうれんそう	にんにく,玉葱, エリンギ,レモン, マッシュルーム, セロリー,だいこん, きゅうり,赤かぶ	★スパゲッティ, ★薄力粉, きび砂糖, グラニュー糖	オリーブ油, なたね油, ★有塩バター	765kcal 25.6g	10日・12日 給食室へ職場体験に 来た2年生2人が、 栄養士の献立作成業 務を体験しました。 素敵なメニューを 考えてくれました！ 17日 キムチビビンバ 19日 たくあんのごま炒め 日野市の農家さんが 丹精込めてつくりあ げた『東光寺たくあ ん』を使用します。			
19月	ごはん	東光寺たくあんのごま炒め 厚揚げの肉みそ焼き 五目汁 みかん	牛乳	★生揚げ, 鶏挽肉, 米みそ(赤), 豚バラ	★牛乳	にんじん, こまつな	東光寺たくあん, しょうが,ねぎ, 干し椎茸, だいこん, みかん	精白米, かたくり粉, 板こんにゃく, さといも	ごま油, ★白ごま, なたね油	741kcal 25.9g	10日・12日 給食室へ職場体験に 来た2年生2人が、 栄養士の献立作成業 務を体験しました。 素敵なメニューを 考えてくれました！ 17日 キムチビビンバ 19日 たくあんのごま炒め 日野市の農家さんが 丹精込めてつくりあ げた『東光寺たくあ ん』を使用します。			
22月	もち玄米ごはん	ぶりの竜田揚げ (香味ゆず醤油) 大根かつおぶしサラダ かぼちゃの味噌汁	牛乳	ぶり, 糸削り, ★油揚げ, 米みそ(白・赤)	★牛乳	水菜, かぼちゃ, こまつな	しょうが,にんにく, ゆず,だいこん,ねぎ, きゅうり, えのきだけ, はくさい,玉葱	精白米,米粉, もち玄米, かたくり粉, きび砂糖, さといも	揚げ油, ごま油	747kcal 30.6g	22日 冬至 冬至は、1年のうち で最も昼の時間が短 く、夜が長い日です。 ゆず湯に入り、かぼ ちゃんを食べる風習が あります。			
23月	♪じゃこ入り ガーリックライス	フライドチキン コンソメスープ 夢オレンジ	牛乳	ベーコン, 鶏肉, レンズまめ	★ジョア, ちりめん じゃこ	パセリ, にんじん, トマト, プロッコリー	にんにく,しょうが, セロリー,玉葱, キャベツ, 夢オレンジ	精白米,米粉, ★薄力粉, ★強力粉, じゃがいも	なたね油, ★有塩バター, 揚げ油	759kcal 29.3g	22日 冬至 冬至は、1年のうち で最も昼の時間が短 く、夜が長い日です。 ゆず湯に入り、かぼ ちゃんを食べる風習が あります。			

♪ リクエスト給食 ♪

12~3月は一中生がリクエストしたメニュー上位にランクインしたものを取り入れます(♪がついているメニューです)ランキング結果は3月に掲載します

* 都合により献立を一部変更する場合があります。 ★印はアレルギー除去対象食品です。

★ 今月の地場産物 ★ たまご、黒米、じゃがいも、白菜、ねぎ、にんじん、小松菜、ほうれん草、青首大根、東光寺大根、東光寺たくあん