令和7年度

1 月　献 立 表

日野市立日野第一中学校

日	曜日	献立名 主食	献立名 主菜・副菜・デザート	牛乳	主な使用食品とその働き 血や肉や骨になる 1群	2群	体の調子を整える 3群	4群	熱や力の元になる 5群	6群	エネルギー たんぱく質
8	木	始 業 式（給 食 な し）									
9	金	七草入り スープごはん	♪鶏の唐揚げ 白菜とにんじんの 紅白ナムル		豚ロース, ★たまご, 鶏肉	★牛乳	かぶの葉, 水菜,せり, ほうれんそう, にんじん	だいこん,かぶ, 干し椎茸,ねぎ, しょうが,にんにく, はくさい	精白米, かたくり粉, 米粉, きび砂糖	揚げ油, ごま油	752kcal 31.9g
12	月	成 人 の 日									
13	火	アーモンド ビスキュイパン	白いんげん豆のポトフ みかん		★たまご, ウィンナー, 豚ロース, ★うずら卵, 手亡豆	★牛乳	にんじん, トマト, ブロッコリー	玉葱 キャベツ, みかん	★ミルクパン, 上白糖, ★薄力粉, じゃがいも	★有塩バター, ★アーモンド, なたね油	753kcal 25.8g
14	水	八宝豆腐丼	茎わかめの 中華風きんぴら ♪フルーツポンチ		豚バラ, ★絹ごし豆腐, ★えび, 鶏肉モモ, 焼き竹輪	★牛乳, 茎わかめ	にんじん, チンゲン菜	しょうが,ねぎ, 干し椎茸,はくさい, みかん缶, りんご缶	精白米, かたくり粉, 糸こんにゃく, 三温糖,上白糖	なたね油, ごま油, ★白ごま	741kcal 27.4g
15	木	赤飯	さごしの竜田揚げ （ごま味噌ダレ） 磯香和え トックもちの雑煮		小豆, ★さごし, 米みそ(赤), 鶏肉, 型かまぼこ	★牛乳, 刻みのり	こまつな,にん じん,ほうれん そう	しょうが, りょくとうもやし, だいこん, 干し椎茸	精白米,もち米, かたくり粉, 上新粉,トック, きび砂糖	★黒ごま, 揚げ油, ★白ごま	762kcal 31.7g
16	金	肉汁うどん （つけ麺）	ゼリーフライ		★油揚げ, 豚バラ, ★おから, ★たまご	★牛乳, ★調理用牛乳	こまつな, にんじん	干し椎茸, えのきたけ, ねぎ,だいこん, なす,玉葱	★うどん(生), きび砂糖, じゃがいも, ★薄力粉	ごま油, なたね油, 揚げ油	743kcal 24.5g
19	月	ごはん	めひかりの香味揚げ ひじきの炒め煮 スキー汁		★めひかり, 豚バラ, 焼き竹輪,大豆, ★絹ごし豆腐, 米みそ(白・赤)	★牛乳, 芽ひじき	にんじん, こまつな	しょうが,ねぎ, 干し椎茸,れんこん, だいこん,ごぼう, えのきたけ	精白米,三温糖, かたくり粉, 上新粉,きび砂糖, 糸こんにゃく, さつまいも	揚げ油, ごま油	741kcal 24.5g
20	火	ライス	♪バターチキンカレー ツナとトマトのサラダ かんきつ(天草)		鶏肉, ツナフレーク	★牛乳, ★生クリーム, ★ピザチーズ	トマト缶詰, トマト	玉葱,しょうが, にんにく,セロリー, キャベツ,きゅうり, レモン,天草	精白米, じゃがいも, ★薄力粉, きび砂糖	なたね油, ★有塩バター, オリーブ油	787kcal 23.8g
21	水	♪八王子ラーメン風 つけ麺	♪大学いも		豚バラ, ★うずら卵	★牛乳	にんじん, チンゲン菜	しょうが, りょくとうもやし, キャベツ, きくらげ,玉葱	★蒸し中華めん, さつまいも,上白 糖,水あめ	なたね油, 揚げ油, ★白ごま	751kcal 23.8g
22	木	✿ 2年生 ✿ 黒米入りごはん	魚の塩麹焼き 筑前煮 すまし汁		★沖めだい, 鶏肉, ★絹ごし豆腐, 型かまぼこ, ★湯葉	★牛乳, カットわかめ	にんじん, さやいんげん, ほうれんそう	しょうが, たけのこ, ごぼう,干し椎茸, えのきたけ,ねぎ	精白米,黒米, きび砂糖, かたくり粉, 三温糖,さといも, 板こんにゃく	なたね油	707kcal 32.8g
		✿ 3年生 ✿ 黒米入りごはん	あじの姿焼き 筑前煮 すまし汁 いちご	緑茶	あじ,鶏肉, ★絹ごし豆腐, 型かまぼこ, ★湯葉	カットわかめ	にんじん, さやいんげん, ほうれんそう	しょうが, たけのこ,いちご, ごぼう,干し椎茸, えのきたけ,ねぎ	精白米,黒米, きび砂糖, かたくり粉, 三温糖,さといも, 板こんにゃく	なたね油	671kcal 43.5g
23	金	パンプキンパン デニッシュパン	ハンバーグ デミグラスソース 粉ふきいも 冬野菜のコンソメスープ	りんご ジュース	豚挽肉, 牛ひき肉, たまご, 鶏肉	調理用牛乳	パセリ, にんじん	りんごジュース, 玉葱,りんご, セロリー, キャベツ,かぶ	デニッシュパン,パ ンプキンパン,パン 粉(生), じゃがいも	有塩バター	786kcal 26.7g
26	月	海鮮おこわ	にらたまあんかけ 白菜とわかめのスープ シュガーアーモンド		豚ロース, ★えび, ★ほたて, 鶏ひき肉, ★たまご,鶏肉	★牛乳, カットわかめ	にんじん, にら, こまつな	たけのこ, 干し椎茸,玉葱, りょくとうもやし, はくさい,ねぎ	精白米,もち米, きび砂糖, かたくり粉, 上白糖	なたね油, ★アーモンド	750kcal 31.5g
27	火	ごはん （紫波町産米）	東光寺たくあんのごま炒め 焼き鮭(おろし添え) ひっつみ(味噌仕立て) みかん		甘塩鮭, 鶏肉, 米みそ(白・赤)	★牛乳	にんじん, こまつな	東光寺たくあん, だいこん,ごぼう, はくさい,干し椎茸, ねぎ,みかん	精白米, きび砂糖, ★薄力粉, さといも	ごま油, ★白ごま	741kcal 34.4g
28	水	ミルク コッペパン	手作りりんごジャム くじらの甘辛上げ クリームシチュー		くじら肉(赤肉), 鶏肉, ベーコン	★牛乳, ★調理用牛乳, ★生クリーム, ★ピザチーズ	にんじん, ブロッコリー	★りんご,レモン, にんにく,しょうが, 玉葱,エリンギ, マッシュルーム, エリンギ,はくさい, セロリー	★ミルクパン, グラニュー糖, かたくり粉, 三温糖,★薄力粉 じゃがいも	揚げ油, ★白ごま, なたね油, ★有塩バター	759kcal 35.4g
29	木	ミートソース スパゲッティー	イタリアンドレッシング サラダ ♪抹茶チーズケーキ		豚挽肉, 牛ひき肉, レンズまめ, ★たまご	★牛乳, ★ピザチーズ, ★クリームチー ズ, ★生クリーム	にんじん, トマト缶詰, ブロッコリー	にんにく,しょうが, マッシュルーム, セロリー,キャベツ, きゅうり,コーン, レモン,玉葱	★スパゲッティ, 三温糖,上白糖, ★薄力粉, きび砂糖	オリーブ油, なたね油, ★有塩バター	783kcal 28.2g
30	金	♪プルコギ丼	♪たまごスープ いちご		牛肉,豚肉, 鶏肉, ★絹ごし豆腐, ★たまご	★牛乳	にんじん, にら, こまつな	しょうが,にんにく, 玉葱, りょくとうもやし, 干し椎茸,いちご	精白米, 三温糖, かたくり粉	なたね油, ごま油, ★白ごま	764kcal 26.2g

一口メモ

1年生
22～26日
2年生
23日
給食がありません

9日 七草入り スープごはん

7日は「七草」です。「人日の節句」という五節句のひとつです。大根、かぶ、せりを使ったスープを、ごはんにかけていただきます。

15日　正月行事食

11日「鏡開き」、15日「小正月」にちなんだ給食です。

小正月には、邪気をはらうとされる小豆を食べて、1年の無病息災を願う風習があります。

日本味めぐり

2年社会科とのコラボ企画☆
関東地方と**東北地方**にちなんだ料理が登場します。

16日　埼玉県
27日　岩手県

27日は、日野市の姉妹都市、岩手県紫波町と日野産東光寺たくあんを取り入れたコラボ給食です。

22日　3年
テーブルマナー教室

食事のマナーについて講演で学びます。給食では、講演で教わった箸使いや魚の食べ方などを実践します。
（当日、3年生は箸を持参してください）

♪ 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

全国学校給食週間

1月24日～30日は「全国学校給食週間」です。

27日　日野市の姉妹都市「紫波町」日野市コラボ給食
（一部、明治時代の給食を再現しています）

28・29日　昭和時代の給食をアレンジしたメニューが登場します。

今月の地場産物

黒米、キャベツ、だいこん、東光寺たくあん、

＊　都合により献立を一部変更する場合があります。