

令和4年度

1月 献立表

(給食目標) 食品の組み合わせの必要性を考えよう

日野市立日野第三中学校

給食回数 16回

日	献立名			主な使用食材と働き						エネルギー たんぱく質	一口メモ
	主食	牛乳	主菜・副菜・デザート	血や肉や骨になる 1群	体の調子を整える 2群	3群	4群	熱や力の元になる 5群	6群		
10 火	七草風雑炊		魚の幽庵焼き 紅白漬け きんとんパイ	鶏肉 赤魚	牛乳	にんじん こまつな せり	だいこん かぶ 干し椎茸 ねぎ ゆず しょうが しょうが パイン缶	米 麦 ぎょうざの皮 さつまいも 砂糖 粉糖 小麦粉	ごま油 米油	771 kcal 29.3 g	旬の食味 はくさい ねぎ だいこん こまつな ほうれんそう かぶ ブロッコリー ハタハタ
11 水	鶏肉と野菜の つけうどん ★リクエスト給食★		ゼリーフライ★2年生フレゼンツ 郷土料理「埼玉県」 野菜のしょうがじょうゆかけ お汁粉	鶏肉 おから 卵 あずき	牛乳 くきわかめ	にんじん こまつな	干し椎茸 ねぎ しょうが もやし 玉葱	うどん 砂糖 でんぷん じゃがいも 小麦粉 上新粉 白玉粉	ごま油 米油 ごま	821 kcal 34.3 g	
12 木	ピザトースト		冬の彩りサラダ ニョッキときのこのクリームスープ	ベーコン 鶏肉 卵	牛乳 チーズ 生クリーム	トマト ピーマン にんじん ブロッコリー	にんにく 玉ねぎ マッシュルーム かぶ はくさい しょうが ぶなしめじ エリンギ ホールコーン	食パン 砂糖 小麦粉 じゃがいも	米油 バター	752 kcal 30.5 g	
13 金	さつまいもご飯		さんが焼き★2年生フレゼンツ 郷土料理「千葉県」 茎わかめのにんにくじょうゆ けんちん汁	あじ おから 豆腐 卵 みそ 油揚げ	牛乳 くきわかめ	にんじん こまつな	玉葱 ごぼう しょうが もやし にんにく だいこん ねぎ	米 砂糖 さつまいも 砂糖 里いも でんぷん こんにゃく	ごま 米油 ごま油	742 kcal 32.8 g	
16 月	つけナポリタン ★2年生フレゼンツ 郷土料理「静岡県」		青のり大豆ポテト コールスローサラダ	鶏肉 ベーコン 大豆	牛乳 チーズ 青のり	にんじん トマト ピーマン	にんにく セロリー 玉葱 マッシュルーム キャベツ きゅうり	スパゲッティ じゃがいも 小麦粉 でんぷん	米油 オリーブ油 バター	780 kcal 28.3 g	★今月の地元農産物★  *小松菜  *大根  *ねぎ  *じゃがいも  *にんじん  *里いも  *ほうれんそう  *鶏卵  *白菜(さくら卵)  *さつまいも  *ごぼう  *キャベツ  *チンゲンサイ  *黒米  *東光寺たくあん ***** 2年生家庭科コラボ郷土料理 & リクエスト給食を実施!! ★太字下線のメニュー(1月2月) *****
17 火	シンガポール チキンライス ★リクエスト給食★		ビーフンのカレー炒め ヨンタオフー 世界の料理 ★シンガポール★	鶏肉 さつま揚げ 豆腐 豚肉	牛乳	にんじん チンゲンサイ にら	しょうが にんにく たけのこ マッシュルーム 玉葱 もやし キャベツ	米 緑豆はるさめ ワンタンの皮 ビーフン 砂糖	ごま油 ごま 米油	751 kcal 36.4 g	
18 水	ココアトースト		白菜とマカロニのクリーム煮 揚げごぼうサラダ	鶏肉	牛乳 チーズ 生クリーム	にんじん	しょうが にんにく 玉葱 ホールコーン マッシュルーム はくさい ごぼう キャベツ きゅうり	食パン 砂糖 マカロニ 小麦粉	バター 米油 ごま油 ねりごま ごま	792 kcal 25.6 g	
19 木	キムタクご飯		揚げギョーザ 根菜スープ りんご	ベーコン おから 豚肉 鶏肉	牛乳	にんじん にら	しょうが にんにく はくさいキムチ漬 東光寺たくあん ねぎ キャベツ だいこん れんこん りんご	米 麦 小麦粉 ぎょうざの皮	米油 ごま ごま油	729 kcal 24.2 g	
20 金	日野産黒米 海軍カレーライス ★2年生フレゼンツ 郷土料理「神奈川県」		ツナサラダ シュワシュワフルーツポンチ ★リクエスト給食★	豚肉 まぐろ油漬	牛乳	にんじん	にんにく しょうが 玉葱 りんご セロリー キャベツ きゅうり 黄桃缶 洋梨缶 みかん缶	こめ 黒米 じゃがいも 小麦粉 砂糖	米油 バター	820 kcal 25.3 g	11日(水) 1月11日の鏡開きと1月15 日の小正月にちなんで給食室 で小豆から炊いて作った手作 りの「お汁粉」がです。埼 玉県のご当地グルメ「ゼリー フライ」はフルフルのゼリー をフライにしたものではな く、コロッケに似た軽食で す。 13日(金) 千葉県漁師飯であり、昔か らある郷土料理「さんが焼 き」がです。 16日(月) 静岡県富士市のご当地グル メ「つけナポリタン」も給食 に初登場です。 17日(火) 世界の料理「シンガポール」 料理です。「シンガポール チキンライス」は三中で根強い 人気メニューです。 19日(木) かみかみ給食です。日野の名 産「東光寺大根」のたくあん を使った「キムタクご飯」。 よくかんで食べましょう! 20日(金) 旧海軍の街である神奈川県横 須賀市で有名な郷土料理「海 軍カレー」がです。 23日(月) 秋田県有名な郷土料理「き りたんぼ」汁がです 24日(火)・30日(月) 昔懐かしの給食第1弾は学 校給食が始まった当時の給食 を再現します。友好姉妹都市 岩手県紫波町のお米を塩むす びに△昔懐かしの給食第2弾 はくじらの竜田揚げです。 25日(水) 福島県郡山市のご当地グル メ「クリームボックス」も初登 場! 26日(木) 東京都の郷土料理「深川飯」 がです。 27日(金) 山梨県の郷土料理「ほうと う」と「せいだのたまじ」が です。
23 月	わかめご飯		ハタハタの磯辺揚げ ナッツ酢味噌和え きりたんぼ汁★2年生フレゼンツ 郷土料理「秋田県」	はたはた みそ 鶏肉	牛乳 わかめ 青のり	こまつな にんじん せり	もやし ごぼう まいたけ ねぎ	米 でんぷん 小麦粉 砂糖 こんにゃく きりたんぼ	ごま アーモンド 米油	732 kcal 26.3 g	
24 火	紫波姫産の 塩むすび ★リクエスト給食★		鯖の塩焼き 東光寺たくあんのごま炒め 青菜のお浸し 豚汁	豚肉 豆腐 みそ さば かつお節	牛乳	にんじん こまつな	ごぼう だいこん 干し椎茸 ねぎ 東光寺たくあん もやし	米 じゃがいも こんにゃく	米油 ごま油 ごま	771 kcal 36.6 g	
25 水	クリームボックス ★2年生フレゼンツ 郷土料理「福島県」		豆のトマト煮込み ポテトサラダ 冬野菜のスープ ★リクエスト給食★	鶏肉 大豆 ひよこまめ ハム うずら卵 ウィンナー	牛乳 生クリーム	にんじん トマト ピーマン	りんごジュース にんにく 玉葱 なす キャベツ かぶ きゅうり だいこん セロリー はくさい	はちみつ 砂糖 でんぷん 食パン じゃがいも	バター オリーブ油 マヨネーズ	734 kcal 23.3 g	
26 木	深川飯 ★2年生フレゼンツ 郷土料理「東京都」		厚揚げ田楽 野菜ののりあえ 鶏団子のちゃんこ汁	あさり 生揚げ みそ 鶏肉 卵 油揚げ	牛乳 のり	にんじん こまつな	ごぼう しょうが えのきたけ キャベツ ねぎ はくさい	米 麦 砂糖 でんぷん	米油 ごま ごま油	773 kcal 35.6 g	
27 金	ほうとううどん ★2年生フレゼンツ 郷土料理「山梨県」		せいだのたまじ ★2年生フレゼンツ 郷土料理「山梨県」 桃のヨーグルトプリン	豚肉 油揚げ みそ ゼラチン	牛乳 ヨーグルト	にんじん かぼちゃ	干し椎茸 だいこん ぶなしめじ はくさい ねぎ 黄桃缶	うどん 里いも じゃがいも 砂糖	米油 ごま	726 kcal 26.2 g	
30 月	麦ごはん		くじらの竜田揚げ 野菜のレモンしょうゆ かぶの味噌汁	くじら肉 卵 豆腐 油揚げ みそ	牛乳	にんじん	にんにく しょうが りんご もやし キャベツ きゅうり レモン かぶ えのきたけ ねぎ	米 麦 小麦粉 でんぷん	ごま油 米油	783 kcal 36.9 g	
31 火	大根の葉としらすの混ぜご飯		野菜あんかけハンバーグ 根菜とほうれんそうの味噌汁 りんご ★栄養士実習生 作成献立	粉かつお 鶏肉 豆腐 おから 卵 油揚げ みそ	牛乳 しらす干し	だいこん葉 にんじん ほうれんそう	玉葱 しょうが はくさい ぶなしめじ ごぼう だいこん ねぎ りんご	米 でんぷん 砂糖 里いも	ごま油 米油	763 kcal 34.7 g	

※ 給食のない日・・・1年生：12日(木)13日(金)スキー教室
※ 材料購入等の都合により、献立の一部を変更することがありますのでご了承ください。
※ 給食費は1月13日に1月分が引き落とされます。残高の確認及び入金をよろしくお願いいたします。

1月24日から30日は全国学校給食週間です
明治22年 昭和22年 昭和27年 現在
   