



令和元年度

1月



献立表



日野市立三沢中学校

日	主食	主菜	副菜・デザート	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
					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		
9木	七草雑炊		キャベツのごま和え きんどんバイ みかん		鶏肉 卵	牛乳	人参 小松菜 せり	大根、かぶ、 干し椎茸、ねぎ キャベツ、もやし パイン缶、みかん	胚芽米、米粒麦 餃子の皮 さつま芋	ごま油 白ごま 米油	809 kcal 25.2 g	新しい年のスタートです！ 今年も健康に過ごせるように、 安全でおいしい給食で応援します。 給食のない日 ご確認下さい！
10金	鶏肉汁うどん	白菜の変わり漬け お汁粉（トック）		油揚げ 鶏肉 あずき	牛乳	小松菜 人参	干し椎茸 ねぎ、もやし 胡瓜、白菜、生姜	うどん きび砂糖 トック	ごま油	850 kcal 30.1 g		
13月	成人の日										1年生16.17.20日 スキー教室	
14火	☆八王子ラーメン		のり酢和え ☆スイートポテト		豚肉	牛乳、煮干し ほしのり 生クリーム	人参 にら 小松菜	生姜、干し椎茸 きくらげ キャベツ、 もやし、ねぎ、玉葱	中華めん さつま芋	米油 ごま油 バター	798 kcal 25.8 g	2年生 17日 校外学習
15水	小豆おこわ	ぶり大根	日野産野菜のみそ汁 はるか		あずき ぶり、みそ 油揚げ	牛乳	人参 小松菜	大根、生姜 ねぎ、白菜 はるか（日向夏）	米、もち米 さつま芋 きび砂糖、里芋	白ごま	721 kcal 29.0 g	9日 七草どうすい お正月は美味しいおせち料理を 食べましたか？ 3学期の給食の スタートは、七 草の入った雑炊と、きんどんを 包んで揚げたきんどんバイです。
16木	中華菜飯	わかさぎのフライ	青梗菜のスープ		豚肉 卵、鶏肉 豆腐	牛乳 わかさぎ	人参 小松菜 青梗菜 パセリ	干し椎茸 しめじ、筍 生姜、セロリー	米、薄力粉 きび砂糖 パン粉、でんぶん	米油 ごま油 白ごま	777 kcal 34.9 g	リクエスト給食 今月もリクエストメニューが 入っています。 ☆マークがついて います。 3年生のリクエストの 集計結果 は下の表の通り です。
17金	ごぼうのご飯	鱈の姿焼き	酢取りみょうが 野菜の八方炊き すまし汁 苺		鶏肉、油揚げ まあじ、かまぼこ はんぺん、湯葉	くきわかめ	人参 小松菜 さやえんどう ほうれん草	ごぼう、しめじ みょうが、大根 生しいたけ エリンギ、いちご	米、もち米 きび砂糖	米油	761 kcal 49.9 g	
20月	ソフト フランスパン	魚の オーロラアンダーソース 温野菜添え	ジュリエンスープ		まだら みそ ベーコン	牛乳 生クリーム	ブロッコリー 人参	玉葱、 セロリー キャベツ	パン、薄力粉 でんぶん きび砂糖 じゃが芋	米油 白ごま	706 kcal 30.8 g	
21火	大根カレーライス		じゃがいもハリハリサラダ		豚肉	牛乳	人参 パセリ	玉葱、生姜、 にんにく 大根、セロリー 胡瓜、キャベツ	胚芽米 薄力粉、 じゃが芋 きび砂糖	米油 バター	814 kcal 24.6 g	
22水	わかめご飯	日野産アレンジ 焼きコロケ	白菜のおかか和え みそ汁		かつお節 豆腐、油揚げ みそ	牛乳 わかめ	人参 小松菜 ほうれん草	玉葱 白菜、ねぎ 東光寺たくあん	米 じゃが芋 パン粉	白ごま 米油 マヨネーズ	736 kcal 22.1 g	鏡開き、小正月 11日は鏡開きで す。10日にお汁 粉を作ります。 1年の無病息災 を祈願します。
23木	★オリバラ給食（トルコ料理） ピラウ（ピラフ）	キョフテ	チョパンサラタス レンズ豆のスープ		豚肉 鶏肉 レンズまめ	牛乳	人参 青ピーマン パセリ、小松菜 トマト缶	マッシュルーム 玉葱、にんにく キャベツ、胡瓜 レモン、生バジル えのきたけ ねぎ、生姜、セロリー	米、米粒麦 じゃが芋 パン粉 きび砂糖	バター 米油 オリーブ油	768 kcal 33.8 g	15日は小正月に ちなんで、小豆 のはいたご飯 を作ります。
24金	さつま芋ご飯	鯨の竜田揚げ	すいとん汁 ぼんかん		くじら肉 卵、鶏肉 油揚げ	牛乳	人参 小松菜	生姜、にんにく りんご、大根、 ねぎ、ぼんかん	米、もち米 さつま芋 薄力粉、澱粉 白玉粉	白ごま ごま油 米油	747 kcal 30.7 g	全国学校給食週 間 1月24日は学校 給食記念日で す。24日から1 週間を全国学校 給食週間と定め ています。三沢 中では昔の給食 メニューやクエ ストメニューを 入れました。
27月	☆きなこ揚げパン	蝦仁豆腐	茎わかめと糸コン炒め		きな粉、えび 鶏肉、豆腐 うずら卵	牛乳 くきわかめ	人参 小松菜	生姜、ねぎ、 生しいたけ	パン、上白糖 でんぶん 糸こんにゃく	米油 ごま油 白ごま	767 kcal 34.9 g	
28火	卵クッパ	☆鶏肉のジョン	胡麻和え 手作り杏仁豆腐		鶏肉 卵 油揚げ	牛乳 粉寒天	人参 小松菜	干し椎茸 筍、ねぎ、もやし みかん缶	米、米粒麦 薄力粉 きび砂糖	米油 白ごま	785 kcal 39.0 g	
29水	カレーうどん つけ麺		キャラメルポテト みかん		豚肉 かまぼこ 油揚げ	牛乳	人参 小松菜	玉葱 温州蜜柑	うどん でんぶん さつま芋	ごま油 米油、バター アーモンド	925 kcal 27.3 g	
30木	★紫波町姉妹都市締結記念献立 ご飯（紫波町）	焼ししゃも	東光寺沢庵の金平 筑前煮 岩手県かまやき		鶏肉 みそ	牛乳 ししゃも	人参 さやいんげん	たくあん 生姜、筍、ごぼう 干し椎茸	米、きび砂糖 こんにゃく じゃが芋 薄力粉、黒砂糖	ごま油 米油 くるみ	749 kcal 28.5 g	10日 紫波町姉妹締結 記念献立 岩手県紫波町と の姉妹都市締結 を記念して、紫 波町と日野市の 食材のコラボメ ニューです。 紫波町のお米と 郷土料理のかま やき、日野の東 光寺大根でつく った沢庵の金平 を作ります。
31金	ガーリックライス	チーズオムレツ	コーンチャウダー		ベーコン 卵 豚肉	ちりめんじゃこ チーズ 牛乳 生クリーム	パセリ 人参 トマトソース	にんにく、玉葱 マッシュルーム コーン、セロリー	米、じゃが芋 きび砂糖 薄力粉	米油 バター	854 kcal 28 g	

※都合により変更する場合もあります。

★今月の地元農産物★

小松菜、長ねぎ、里芋、人参、大根、白菜

じゃが芋、黒米、生姜

キャベツ、ほうれん草、さくら卵

3年生リクエスト結果

	主食	おかず	デザート	飲み物
1位	揚げパン	いももち	スイートポテト	コーヒー牛乳
2位	ラーメン	鶏肉のジョン	サイダーボンチ	リンゴジュース
3位	味噌ラーメン	トリコロールチップス	手作り焼きプリン	オレンジジュース