

1月 献立表

（給食目標） 食生活に関心をもとう

日野市立大坂上中学校

日	献立名			主な使用食材と働き						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 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			
9金	七草風雑炊		がめ煮 紅白漬け きんとんパイ	鶏肉	牛乳 塩昆布	にんじん こまつな せり さやいんげん	だいこん 干し椎茸 しょうが たけのこ ごぼう パイン缶	米 麦 こんにやく さといも ぎょうざの皮 さつまいも 砂糖 小麦粉	ごま油 油	749 kcal 22.2 g	<div>旬の食む</div> <div>はくさい ねぎ</div> <div>だいこん こまつな</div> <div>ほうれんそう かぶ</div> <div>せり みかん</div>
13火	バターチキン カレーライス		ビーンズサラダ フルーツポンチ 全学年全クラス ☆リクエストメニュー	鶏肉 ひよこ豆 大豆 ハム	牛乳 生クリーム チーズ	トマト にんじん	玉葱 しょうが にんにく きゅうり ホールコーン だいこん 黄桃缶 パイン缶 りんご缶	米 麦 じゃがいも 小麦粉 砂糖	バター 油 オリーブ油	836 kcal 24.2 g	
14水	キムタクご飯		揚げギョーザ かきたま汁 花みかん	ベーコン おから 豚肉 豆腐 卵	牛乳	にんじん にら こまつな	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 えのきたけ みかん	米 小麦粉 ぎょうざの皮 でんぷん	油 ごま ごま油	756 kcal 26.5 g	
15木	鶏肉と野菜の つけうどん		錦卵焼き あんこ餅	鶏肉 卵 あずき	牛乳 くきわかめ ひじき	にんじん	干し椎茸 はくさい ねぎ しょうが もやし 玉葱	うどん 砂糖 でんぷん 上新粉 白玉粉	ごま油 油 ごま	789 kcal 33.4 g	
16金	そば飯 郷土料理 ☆兵庫県・大阪府☆		お好み焼き 粕汁 みかん	豚肉 竹輪 粉かつお 卵 いか さけ 油揚げ みそ	牛乳 あおのり	にんじん にら	にんにく しょうが キャベツ ごぼう ねぎ だいこん みかん	米 中華めん 小麦粉 こんにやく じゃがいも	油 マヨネーズ	800 kcal 34.9 g	*小松菜 *にんじん *大根 *ほうれん草 *キャベツ *白菜 *東光寺たくあん *東光寺ダイコン
19月	わかめご飯		魚の幽庵焼き ナッツ酢味噌和え きりたんぽ汁 郷土料理 ☆秋田県☆	さごし みそ 鶏肉	牛乳 わかめ	こまつな にんじん せり	しょうが もやし ごぼう まいたけ ねぎ ゆず	米 砂糖 こんにやく きりたんぽ	ごま アーモンド 油	726 kcal 33.7 g	今月も先月に引き続き、給食委員会がアンケート調査した各クラスのリクエスト給食が登場します。各クラスの主食・主菜・副菜デザート第1位のメニューです。太字で下線のあるメニューです。1位にならなくても人気の高かったメニューなども登場します。お楽しみに♪
20火	きなこ揚げパン 10組 1Q2 1Q4 2Q2 2Q4 2Q5 2Q6 3Q1 3Q2 3Q3☆リクエストメニュー		パンパンジー 五目豆腐 りんご	きな粉 鶏肉 みそ 豆腐 えび いか	牛乳	にんじん チンゲンサイ	きゅうり もやし しょうが たけのこ にんにく 干し椎茸 ねぎ りんご	コッペパン 砂糖 でんぷん	油 練りごま ごま油	742 kcal 35.4 g	9日(金)
21水	チュモツパ風ごはん 世界の料理給食 ☆韓国☆		ヤンニョムチキン 3Q2 3Q3 3Q4 ☆リクエストメニュー コロコロ大根のナムル わかめスープ	焼き豚 鶏肉	牛乳 もみのり わかめ	にんじん	しょうが にんにく きくらげ だいこん はくさいキムチ漬 東光寺たくあん ねぎ きゅうり たけのこ 干し椎茸 ホールコーン	米 麦 でんぷん 砂糖 緑豆はるさめ	油 ごま油 ごま	748 kcal 33.7 g	1月7日は「七草」の節供です。春の「七草」をあしらった「七草風雑炊」がです。
22木	ポロポロジュシー 郷土料理 ☆沖縄県☆		フーチャンプルー にんじんしりしり サターアングダー	豚肉 卵 まぐろ油漬	牛乳 もずく	にんじん こまつな にら	ねぎ にんにく しょうが もやし	米 麦 でんぷん 麩 砂糖 小麦粉 黒砂糖	油 ごま ラード	736 kcal 25.4 g	14日(水) 日野の名産「東光寺大根」のたくあんを使用して作った「キムタクご飯」がです。
23金	しょうゆラーメン 3Q4 ☆リクエストメニュー		やみつきイカポテト わかめ入り中華サラダ	豚肉 うずら卵 いか	牛乳 わかめ	にんじん ほうれんそう	にんにく しょうが ねぎ もやし ホールコーン キャベツ きゅうり	中華めん 砂糖 じゃがいも でんぷん	油 ごま油 マヨネーズ ごま	768 kcal 33.8 g	15日(木) 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「のあんこと白玉団子の「あんこ餅」がです。
26月	紫波町産の 塩むすび		鮭の塩焼き 東光寺たくあんのごま炒め 豚汁	豚肉 豆腐 みそ さけ	牛乳	にんじん	ごぼう だいこん 干し椎茸 ねぎ 東光寺たくあん	米 じゃがいも こんにやく	油 ごま油 ごま	707 kcal 36.3 g	16日(金) 31年前の1月17日「阪神淡路大震災」が発生しました。復興を遂げた関西の郷土料理がです。
27火	コッペパン いちごジャム		ハムカツ サワーキャベツ カレーシチュー	豚肉 ハム 卵	牛乳	にんじん	にんにく しょうが 玉葱 キャベツ グリーンピース いちごジャム	コッペパン じゃがいも 小麦粉 パン粉 砂糖	油 バター	756 kcal 30.7 g	19日(月) 秋田県の郷土料理「きりたんぽ」汁がです。
28水	ごはん 海苔の佃煮 郷土料理 ☆東京都☆		厚揚げ田楽 野菜のしょうがじょうゆかけ 鶏団子のちゃんこ汁	生揚げ みそ 鶏肉 卵 油揚げ	牛乳 のり	こまつな にんじん	もやし しょうが ねぎ ごぼう はくさい えのきたけ	米 砂糖 でんぷん	ごま	750 kcal 34.5 g	21日(水) 「チュモツパ」はたくあん・キムチ・韓国のりなどを混ぜて作られる韓国風のおにぎりで。給食ではおにぎりにせずに出します。
29木	スパゲティ ミートソース		フレンチサラダ スイートポテト	豚肉 大豆 卵	牛乳 チーズ 生クリーム 脱脂粉乳	ピーマン にんじん トマト	にんにく しょうが 玉葱 キャベツ マッシュルーム きゅうり ホールコーン	スパゲッティ 小麦粉 砂糖 さつまいも	オリーブ油 油 バター	822 kcal 30.9 g	22日(木) リクエストでも人気の高かった沖縄県のお菓子「サターアングダー」がです。ポロポロジュシーはおじやのようなご飯です。
30金	麦ごはん		くじらの竜田揚げ 野菜のレモンしょうゆ 東光寺ダイコンの味噌汁	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 キャベツ きゅうり レモン ねぎ 東光寺ダイコン えのきたけ	米 麦 小麦粉 でんぷん	ごま油 油	786 kcal 35.8 g	24日～30日は 全国学校給食週間 それにちなんで東京にゆかりのある食材・料理や昔懐かしの給食が登場します。

※ 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。

●昔懐かしの給食●
第1弾 26日「塩むすび」「焼き魚」「お漬物」
第2弾 27日「コッペパン」「ジャム」「カレーシチュー」
第3弾 29日「ミートソーススパゲティ」
第4弾 30日「くじらの竜田揚げ」

