



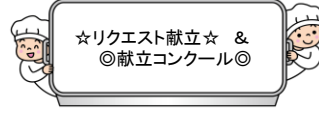
# 1月 給食献立予定表

令和5年度

鷹南学園三鷹市立第五中学校

日	主食	牛乳	おかず	赤の仲間 血や肉になる	黄の仲間 熱や力の元になる	緑の仲間 体の調子を整える	エネルギー たんぱく質		
9火	始業式								
10水	豚キムチ丼 <small>献立コンクール：メフォス賞</small>	○	☆わかめスープ ☆フルーツヨーグルト	豚肉、鶏肉、木綿豆腐	牛乳、わかめ、ヨーグルト	七分つき米、麦、三温糖 油、白いりごま、ごま油	にら、にんじん にんにく、しょうが、玉葱、ねぎ、もやし、キャベツ、白菜キムチ、はくさい、バイン缶、みかん缶	746 kcal 27.1 g	
11木	たまご雑炊	○	☆魚の西京焼き ☆即席漬け ☆おしるこ(白玉)	鶏肉、かまぼこ、卵、さわら、あずき	牛乳	七分つき米、麦、でんぶん、上白糖、白玉	にんじん、ごまつな 椎茸、ねぎ、キャベツ、だいこん、しょうが	746 kcal 36.6 g	
12金	☆きなこ揚げパン	○	白菜シチュー ほうれん草サラダ(ごまドレッシング) みかん	きな粉、鶏肉	牛乳、チーズ、生クリーム	胚芽パン、上白糖、小麦粉、小麥粉、三温糖 油、バター、ごま油、白すりごま、白ねりごま	にんじん、パセリ、ほうれんそう 玉葱、はくさい、もやし、きゅうり、コーン、ねぎ、みかん	780 kcal 29.5 g	
13土	学校公開								
15月	振替休日								
16火	☆わかめご飯	○	韓国風卵焼き ☆ほうれん草ナムル 韓国風肉じゃが煮	鶏肉、卵、豚肉、生揚げ	牛乳、わかめ	七分つき米、麦、三温糖、しらたき、じゃがいも	ごま油、油、白いりごま にんじん、葉ねぎ、ほうれんそう	767 kcal 31.7 g	
17水	フィットネのクリームソース <small>2年自然教室</small>	○	カルツォーネ プロッコリーのサラダ(じゃこドレッシング)	ベーコン、鶏肉、えび、ロースハム、ツナ	牛乳、生クリーム、チーズ、ちりめんじゃこ	小麦粉、フィットチーネ、コーンスターチ、ぎょうざの皮、三温糖	油、バター にんじん、ほうれんそう、ピーマン、トマト、プロッコリー	752 kcal 36.0 g	
18木	マーガリンパン <small>2年自然教室 試食会</small>	○	魚のごまフライ ポイルキャベツ ☆大根と春雨のスープ ☆りんご	青ヒラス、豚肉、ロースハム、卵	牛乳	マーガリンパン、小麦粉、パン粉、はるさめ、でんぶん	白いりごま、油、ごま油 葉ねぎ	しょうが、キャベツ、にんにく、だいこん、りんご	802 kcal 36.0 g
19金	☆ご飯 <small>2年自然教室</small>	○	☆豆腐ハバーグおろしソース ☆わかめとさつま揚げの炒め物 いものこ汁	鶏肉、絞り豆腐、さつま揚げ、豚肉、油揚げ、木綿豆腐	牛乳、くきわかめ	七分つき米、生パン粉、でんぶん、三温糖、黒こんにゃく、さといも	油、白いりごま、ごま油 にんじん	玉葱、だいこん、もやし、ごぼう、ねぎ	748 kcal 32.5 g
22月	ちゃんぼん麺	○	じゃがちゃん 浦上そばろ みかん	豚肉、かまぼこ、いかげそ、豆乳、鶏肉、さつま揚げ	牛乳	中華めん、じゃがいも、小麦粉、三温糖、糸こんにゃく	油 にんじん、さやいんげん	しょうが、たけのこ、キャベツ、きくらげ、ごぼう、もやし、みかん	755 kcal 27.9 g
23火	きび入り菜飯	○	ししゃもの唐揚げ じゃが芋とひじきの煮物 ☆かきたま汁 ☆母	油揚げ、鶏肉、木綿豆腐、卵	牛乳、ししゃも、ひじき	七分つき米、麦、きび、でんぶん、じゃがいも、三温糖	油 だいこん葉、にんじん、ごまつな	えだめ、椎茸、ねぎ、いちご	746 kcal 30.1 g
24水	玄米ご飯 <small>全国学校給食週間</small>	○	☆鮭の塩焼き 沢庵の炒め物 厚揚げの五目煮	さけ、豚肉、生揚げ	牛乳	七分つき米、玄米、三温糖、でんぶん	油、ごま油 にんじん、ごまつな	キャベツ、刻みたくあん、しょうが、たけのこ、椎茸、はくさい	748 kcal 39.9 g
25木	コッペパン & マーガリン	○	カレーシチュー キャベツのサラダ(ツナドレッシング) りんご	豚肉、ツナ	牛乳、チーズ	コッペパン、じゃがいも、小麦粉、三温糖	マーガリン、油、バター にんじん	玉葱、にんにく、しょうが、マッシュルーム、りんご、キャベツ、コーン、きゅうり	747 kcal 27.2 g
26金	ご飯 <small>献立コンクール：栄養士賞</small>	○	さばの麦味噌煮 しらすと小松菜のソテー 愛媛のいもたき	さば、鶏肉、油揚げ	牛乳、しらす	七分つき米、三温糖、さといも、黒こんにゃく	油 ごまつな、にんじん	しょうが、キャベツ、椎茸、だいこん、ねぎ	784 kcal 35.1 g
29月	麦ご飯	○	鯨のノルウェー風 肉野菜炒め ☆けんちん汁	くじら、豚肉、鶏肉、木綿豆腐	牛乳	七分つき米、麦、でんぶん、三温糖、黒こんにゃく、さといも	油 にんじん、にら	しょうが、にんにく、もやし、キャベツ、ごぼう、だいこん、ねぎ	755 kcal 38.4 g
30火	味噌煮込みうどん	○	鬼まんじゅう 緑大豆のサラダ(チキンドレッシング)	鶏肉、かまぼこ、油揚げ、うずら、卵、豆乳、緑大豆	牛乳、生クリーム、海藻	三温糖、うどん、米粉、上白糖、さつまいも	油 にんじん、ごまつな	椎茸、ねぎ、きゅうり、キャベツ、にんにく、玉葱	745 kcal 31.2 g
31水	野沢菜チャーハン	○	切干入り卵焼き ワンタンスープ ぼんかん	豚肉、糸けずり、鶏肉、卵	牛乳	七分つき米、麦、三温糖、ワンタンの皮	ごま油、油、白いりごま 野沢菜漬け、にんじん、葉ねぎ、にら	にんにく、しょうが、玉葱、切干しだいこん、もやし、ねぎ、ぼんかん	746 kcal 32.1 g

※都合により、献立を変更する場合があります。 ※サラダはすべて加熱してあります。



全国学校給食週間は昭和25年度から始まった取り組みで、毎年、学校給食への理解や関心を深めることを目的に実施されます。

学校給食は、もともと貧しい子どもたちを飢えから救い、栄養状態を改善させるためのものでしたが、現在では役割が大きく変わり、子どもたちが望ましい食習慣や食に関する正しい知識、実践する力を身につけるために重要な役割を担っています。

本校でも給食週間にちなみ

- 24日(水):学校給食始まりの献立(鮭の塩焼き・漬物)
- 25日(木):昔の給食(大きなコッペパン&マーガリン・カレーシチュー)
- 26日(金):郷土料理(愛媛県)
- 29日(月):昔の給食(鯨のノルウェー風)
- 30日(火):郷土料理(愛知県) を予定しています。

★リクエスト献立★  
3年生は卒業まであと残り3か月弱となりました。ちょっと気が早いですが、3年生の卒業をお祝いで、1~3月までの3か月間、3年生から聞いたリクエストメニューを可能な限り取り入れようと思います！献立名の前に☆印がついたメニューがリクエストメニューですよ。楽しみにしていてくださいね♪

◎献立コンクール◎

2年生の夏休み家庭科の課題で、献立コンクールが行われました。生徒や職員、地域の方々の投票により表彰されたいくつかの賞の中から、1~3月で給食にも登場予定です！今月は「メフォス賞」と「栄養士賞」の献立を元に給食を作ります。出来る限り生徒が考えた献立を再現するように努めますが、給食の栄養価基準や食器の数、設備等の都合で少しアレンジしています。ご了承ください。

## 市内産野菜

昨年も新鮮な市内産野菜をたくさん使用して給食を提供しましたが、今年も収穫される限り使用します！

1月は地場産農家の川瀬さんから「長葱・大根・小松菜」が、JAから「キャベツ・人参・白菜・葉ねぎ・プロッコリー」が届く予定です。新鮮な市内産野菜を今年もたくさん食べて、体の中から元気になりましょう♪

