

# 1月 給食献立予定表

令和5年度

おおさわ学園 三鷹市立第七中学校

| 日  | 曜 | 献立名  | 材料  |   |   | エネルギー (Kcal) | たんぱく質 (g) | 備考欄  |
|----|---|--|---|---|---|--------------|-----------|--|
|    |   |  | 赤の仲間  | 黄色の仲間                                       | 緑の仲間  |              |           |  |
|    |   |  | 血や肉になる  | 力の元になる                                      | 体の調子を整える  |              |           |  |
| 9  | 火 | 始業式（給食なし）  |   |   |   |              |           |  |
| 10 | 水 | たまご雑炊<br>魚の西京焼き<br>即席漬け<br>白玉しるこ                     | 牛乳<br>鶏肉 なたと<br>卵 あずき 鯖                         | 米 麦 油<br>砂糖 白玉                              | 人参 椎茸 白菜<br>長葱 小松菜 生姜<br>キャベツ きゅうり                                | 791          | 37.8      | 小豆を朝からじっくり丁寧に煮て、お汁粉を作ります。新年のお祝いの意味をこめて、紅白の白玉を使います。                           |
| 11 | 木 | パンブキンパン<br>豆腐入りハンバーグ<br>バジルポテト<br>カブとベーコンのクリームスープ    | 牛乳<br>豚肉 豆腐<br>ベーコン                             | パンブキンパン<br>パン粉 澱粉<br>油 砂糖 ジャガ芋<br>コンスタチ バター | 玉葱 にんにく<br>人参 かぶ<br>とうもろこし  | 774          | 33.1      | 一つ一つ手作りするハンバーグ。オープンでじっくり焼いて、ケチャップベースのソースをかけます。                               |
| 12 | 金 | きび入りの菜飯<br>魚と大根の揚げ煮<br>具沢山味噌汁<br>果物                  | 牛乳<br>フリ 豚肉<br>油揚げ 豆腐                           | 米 きび 澱粉<br>油 ごんにやく<br>砂糖 さつま芋               | 大根 生姜 人参<br>椎茸 さやいんげん<br>ごぼう 玉葱<br>長葱 果物                          | 811          | 33.7      | 揚げたフリを、大根などと一緒に煮絡める料理です。   |
| 15 | 月 | わかめご飯<br>ししゃものごまフライ<br>小松菜のおかか和え<br>けんちん煮            | 牛乳<br>わかめ ししゃも<br>かつお節<br>鶏肉 豆腐                 | 米 麦 小麦粉<br>ごま パン粉 油<br>砂糖 ごんにやく<br>里芋       | もやし 人参 小松菜<br>ごぼう 大根<br>さやいんげん                                    | 785          | 30.1      | 毎月登場する「ししゃも」。今回はフライで登場です。サクサクの衣とごまの香ばしさが美味しいメニューです。                          |
| 16 | 火 | 味噌煮込みうどん<br>鬼まんじゅう<br>緑大豆のサラダ（ツナドレッシング）<br>果物        | 牛乳 鶏肉 かまぼこ<br>油揚げ うずら卵<br>豆腐 生クリーム<br>海藻 緑大豆 ツナ | うどん 米粉<br>砂糖 さつま芋 油                         | 椎茸 人参 長葱<br>小松菜 きゅうり<br>キャベツ 果物                                   | 768          | 30.9      | 愛知県の郷土料理です。さつま芋と米粉、砂糖などを混ぜ合わせ、じっくり蒸して作ります。                                   |
| 17 | 水 | 麦ご飯 のりの佃煮<br>松風焼き<br>ゆず白菜<br>いももち汁                   | 牛乳<br>のり ひじき<br>豚肉 鶏肉 豆腐                        | 米 麦 砂糖<br>パン粉 ごま 油<br>白滝 いももち               | 長葱 生姜 白菜<br>人参 ゆず ごぼう<br>しめじ 小松菜                                  | 756          | 30.9      | ひき肉を平らに焼き、羽子板の形に切るお節料理です。給食は、羽子板の形に切ることはできないので、四角く切ります。                      |
| 18 | 木 | あしたばパン<br>魚のオニオンガーリックソース<br>ほうれん草のソテー<br>鶏と豆のスープ煮 果物 | 牛乳<br>青ヒラス ベーコン<br>鶏肉 いんげん豆                     | あしたばパン<br>澱粉 油 砂糖<br>バター ジャガ芋               | にんにく 玉葱 もやし<br>ピーマン パセリ 人参<br>とうもろこし 白菜<br>ほうれん草 もやし<br>ブロッコリー 果物 | 762          | 37.8      | 今月の生の果物は「いちご・柑橘類（みかん・オレンジなど）」を予定しています。                                       |
| 19 | 金 | 高野豆腐のそぼろ丼<br>わかめのかきたま汁<br>フルーツ寒天ヨーグルト                | 牛乳<br>鶏肉 高野豆腐<br>豆腐 わかめ 卵<br>寒天 ヨーグルト           | 米 麦 油<br>砂糖 澱粉                              | 生姜 人参 玉葱<br>椎茸 さやいんげん<br>筍 長葱 ほうれん草<br>黄桃 白桃 ぶどう                  | 772          | 30.7      | 1月20日は大寒。一年で最も寒くなる時期です。この時期に生まれた卵は「寒卵」と呼ばれ、栄養価が高いとされています。この日は、スープに溶き卵を浮かべます。 |
| 22 | 月 | カレーライス<br>きびなごサラダ（生姜ドレッシング）<br>果物                    | 牛乳<br>豚肉 きびなご<br>わかめ                            | 米 麦 油<br>ジャガ芋 小麦粉<br>澱粉 砂糖                  | にんにく 生姜 玉葱<br>人参 もやし<br>キャベツ きゅうり<br>とうもろこし 果物                    | 767          | 27.6      | きびなごは一人3本ずつ。教室で、サラダの上にトッピングしてください。   |
| 23 | 火 | キムチチャーハン<br>切干入り卵焼き<br>ワンタンスープ<br>果物                 | 牛乳<br>豚肉<br>卵 鶏肉                                | 米 麦 油<br>ごま 砂糖<br>ワンタンの皮                    | キムチ 人参 なら<br>切干大根 葉ねぎ<br>もやし 長葱 生姜<br>チンゲン菜 果物                    | 762          | 31.4      | 久しぶりの登場です。中華風の野菜スープにワンタンの皮を入れます。   |
| 24 | 水 | 玄米ごはん<br>魚の塩焼き<br>たくあん炒め物<br>冬野菜のそぼろ煮                | 牛乳<br>鮭 豚肉<br>厚揚げ                               | 米 玄米 油 里芋<br>砂糖 澱粉                          | キャベツ 沢庵<br>生姜 人参<br>椎茸 大根 かぶ                                      | 756          | 39.8      | 【学校給食週間】<br>（2年自然教室）<br>日本初の給食を意識した献立です。当時の献立は「おにぎり・塩鮭・つけもの」でした。             |
| 25 | 木 | ミートソーススパゲティ<br>スイートポテトパイ<br>ほうれん草サラダ<br>（人参ドレッシング）   | 牛乳<br>豚肉 豚レバー<br>大豆 チーズ<br>生クリーム                | スパゲティ 油<br>小麦粉 さつま芋<br>バター 砂糖<br>餃子の皮       | パセリ にんにく 生姜<br>人参 玉葱 エリンギ<br>りんご ほうれん草<br>もやし きゅうり<br>とうもろこし      | 783          | 29.8      | 【学校給食週間】<br>（2年自然教室）<br>ミートソースと種は別々に用意します。各自で混ぜながら食べましょう。                    |
| 26 | 金 | 麦ご飯<br>さばのみぞれ煮 ごま和え<br>田舎汁<br>果物                     | 牛乳<br>さば 厚揚げ<br>わかめ                             | 米 油 砂糖 澱粉<br>ごま ごんにやく<br>ジャガ芋               | 生姜 大根 キャベツ<br>小松菜 人参 ごぼう<br>玉葱 しめじ<br>長ねぎ 果物                      | 761          | 33.8      | 【学校給食週間】<br>（2年自然教室）<br>「ま・ご・わ・や・さ・し・い」の食材を使った献立です。                          |
| 29 | 月 | きな粉揚げパン<br>白菜シチュー<br>春雨サラダ<br>（ハムドレッシング）             | 牛乳<br>きな粉 ベーコン<br>鶏肉 チーズ<br>生クリーム ハム            | 胚芽パン 砂糖<br>油 ジャガ芋<br>バター 小麦粉<br>春雨          | 玉葱 人参 白菜<br>パセリ もやし<br>きゅうり                                       | 784          | 30.6      | 【学校給食週間】<br>米が貴重な時代には、給食にコッパパンがよく登場していました。コッパパンで作る揚げパンは、今も昔も人気のメニューです。       |
| 30 | 火 | 麦ご飯<br>くじらのノルウェー風<br>ブロッコリーともやしのごま醤油<br>うずら卵のすまし汁 果物 | 牛乳<br>くじら 鶏肉<br>うずら卵                            | 米 麦 澱粉<br>油 ジャガ芋<br>砂糖 ごま                   | 生姜 もやし<br>ブロッコリー 人参<br>えのき茸 白菜 長葱<br>小松菜 果物                       | 774          | 35.1      | 【学校給食週間】<br>昭和の給食でよく使われていた「くじら」が登場です。ケチャップや味噌を使った甘辛いタレに、揚げたくじらと芋を絡めます。       |
| 31 | 水 | ご飯<br>ほっけの一夜干し<br>ジャガ芋とひじきの煮物<br>肉豆腐                 | 牛乳<br>ほっけ ひじき<br>油揚げ 豚肉 豆腐                      | 米 油 ジャガ芋<br>砂糖 白滝 麩                         | 人参 枝豆<br>玉葱 えのき茸<br>長ねぎ 葉ねぎ                                       | 753          | 37.9      | お米は基本、白米より栄養価の高い「七分つき米」を使っています。給食室には炊飯器がないので、釜を使って、火加減を調節しながら炊いています。         |

\*都合により、材料や献立を変更する場合があります。

\*料理名が太字のものは、備考欄にコメントを載せています。

## 食事「ま・ご・わ・や・さ・し・い」を

「まごわやさしい」とは、日本で昔から食べられてきた食材の頭文字を、覚えやすく並べたもので、健康な食生活のために取り入れたい食材です。「まごわやさしい」の食材を組み合わせることで、栄養バランスが整い、健康的な食事につながります。日頃から、この合言葉を思い浮かべ、様々な食品を取り入れるようにしてみてください。



**まめ**  
豆類・豆製品  
(大豆、小豆、豆腐、納豆など)

**ごま**  
種実類  
(ごま、アーモンド、ピーナッツなど)

**わかめ**  
海藻類  
(わかめ、ひじき、のりなど)

**やさい**  
野菜類  
(緑黄色野菜、淡色野菜)

**さかな**  
魚介類  
(魚、幹ごと食べる小魚、貝など)

**しいたけ**  
きのこ類  
(しいたけ、しめじ、えのきたけなど)

**いも**  
いも類  
(じゃがいも、さつまいも、さといもなど)