



予定献立表

日曜	主食 飲み物	料理名	つける物 かける物	主な材料	栄養価		備考
					エネルギー kcal	たんぱく質 g	
1月 1月	ご飯 牛乳	麻婆豆腐 小松菜とひじきのナムル 柑橘類（みかん）		米・牛乳・豚肉・にんにく・生姜・油・干ししいたけ・長ねぎ・赤みそ・オイスター・ソース・砂糖・木綿豆腐・なら・澱粉・ごま油・めひじき・人参・もやし・小松菜・白ごま・みかん	718	29.6	今月の献立紹介
2月 火	スマミ丼（ご飯） 牛乳	スマミ丼（具） スパイシーポテト かぶのみそ汁		米・豚肉・にんにく・生姜・エネギ・白滷・人参・なら・油・砂糖・白ごま・澱粉・牛乳・じゃが芋・オリーブ油・かぶ・生揚げ・長ねぎ・わかめ・白みそ	761	30.5	今月は東北地方です
3月 水	ご飯 牛乳	ふくさ卵の肉みそだれ ひじきと白滷のビリ辛炒め ひつみ汁		米・牛乳・人参・エネギ・木綿豆腐・油・砂糖・卵・鶏肉・生姜・赤みそ・澱粉・豚肉・めひじき・白滷・もやし・長ねぎ・ 小松菜 ・にんにく・ごま油・すいとん・ごぼう・ 大根 ・しめじ	791	34.0	3日（水）岩手県
4月 木	わかめご飯 牛乳	ホキと高野豆腐の香り揚げ（揚） 豚肉と里芋の煮物 雪見汁		米・わかめ・牛乳・ホキ・高野豆腐・澱粉・油・砂糖・ゆず果汁・豚肉・里芋・大根・ 人參 ・さやいんげん・鶏肉・ 白菜 ・木綿豆腐・えのき・ 小松菜 ・ 長ねぎ	773	33.2	ひつみ汁 水でこねた小麦粉を薄くのばし、その生地を手でちぎって煮ることから「ひつみ」は「手でちぎる」の方言「ひつまむ」が変化したと言われています。
5月 金	スパゲティーベースカトーレ（麺） 牛乳	スパゲティーベースカトーレ（具） さつま芋のマフィン 小松菜の炒め物		スパゲティ・オリーブ油・さらべーコン・にんにく・油・玉ねぎ・いか・あさり・トマト・マッシュルーム・パセリ・小麦粉・牛乳・米粉ミックス粉・卵・砂糖・生クリーム・ハター・さつま芋・さつま芋ベースト・鶏肉・小松菜・ 人參 ・もやし・ホールコーン	745	29.4	8日（月） 事八日（ことよ うか）
8月 月	ご飯 牛乳	鶏肉の照焼きソース 野菜のごま炒め お汁		米・牛乳・鶏肉・生姜・油・砂糖・澱粉・豚肉・ キャベツ ・もやし・エネギ・人参・すりごま・ねりごま・ごま油・ 大根 ・ごぼう・ 長ねぎ ・里芋・板こんにゃく・小豆・赤みそ・白みそ	720	33.8	10日（水） 事八日（ことよ うか）
9月 火	ガーリックライス 牛乳	ミートパイ（揚） ホットフレンチサラダ ABCスープ		米・にんにく・ホールコーン・マッシュルーム・砂糖・パセリ・油・牛乳・豚肉・エネギ・キャベツ・ 人參 ・澱粉・ぎょうざの皮・小麦粉・もやし・きゅうり・赤ピーマン・鶏肉・生姜・セロリー・小松菜・ABCマカロニ	727	25.0	12日（水） 福島県
10月 水	ご飯 牛乳	さけの塩こうじ焼き 切り干し大根の煮物 かきたま汁		米・牛乳・さけ・油・切り干し大根・さやいんげん・人参・干ししいたけ・油揚げ・高野豆腐・砂糖・卵・かまぼこ・絹豆腐・ 長ねぎ ・小松菜・わかめ・澱粉	710	36.4	さくざく 「さくざく」は「ざくざく煮」「ざくざく汁」とも呼ばれ、様々な野菜をざくざく切って入れて煮るのでは「ざくざく」と言われています。
11月 木	はちみつレモン トースト 牛乳	マカロニイタリアン クラムチャウダー		食パン・バター・砂糖・はちみつ・レモン果汁・牛乳・マカロニ・はらべーコン・にんにく・オリーブ油・玉ねぎ・赤ピーマン・ホールコーン・ピーマン・ハジー・あさり・鶏肉・じゃが芋・ 人參 ・マッシュルーム・小麦粉・油・生クリーム・粉チーズ・パセリ	716	25.0	22日（月） 冬至
12月 金	ご飯 牛乳	厚焼き卵の和風あんかけ じゃが芋のそぼろ煮 大根のみそ汁	カルシウム ふりかけ	米・牛乳・卵・鶏肉・たけのこ・人参・ 長ねぎ ・干ししいたけ・油・砂糖・澱粉・じゃが芋・玉ねぎ・生姜・さやいんげん・大根・油揚げ・わかめ・白みそ・赤みそ・めひじき・白ごま・かつお節粉・ちりめんじやこ	756	32.6	冬至は1年で最も短い日です。昔から冬至の日に「ん」が付く食べ物を食べると、縁起が良いとされています。給食では、かぼちゃ（なんさん）、人参、こんにゃくが出ます。
15月 月	鶏中華丼（ご飯） 牛乳	鶏中華丼（具） ムーシーローリング		米・油・鶏肉・にんにく・生姜・ 白菜 ・人参・玉ねぎ・たけのこ・干ししいたけ・いか・オイスター・ソース・澱粉・ごま油・牛乳・ 小松菜 ・豚肉・もやし・きくらげ・卵・砂糖・りんご	709	27.7	17日（水） 福島県
16月 火	ご飯 牛乳	豆腐ハンバーグケチャップ ソース ひじきの煮物 具だくさんみそ汁		米・牛乳・豚肉・木綿豆腐・エネギ・生パン粉・豆乳・油・マッシュルーム・砂糖・鶏肉・めひじき・糸こんにゃく・ごぼう・ 人參 ・さやいんげん・ かぶ ・ 白菜 ・ 長ねぎ ・じゃが芋・油揚げ・白みそ・赤みそ	770	33.3	べトナム料理 「さくざく」は「ざくざく煮」「ざくざく汁」とも呼ばれ、様々な野菜をざくざく切って入れて煮るのでは「ざくざく」とと言われています。
17水	ゆかりご飯 牛乳	ししゃもの石垣揚げ（揚） (2本) 大根の鶏みそ煮 ざくざく		米・赤しそ・牛乳・ししゃも・小麦粉・白ごま・黒ごま・油・大根・長ねぎ・鶏肉・赤みそ・砂糖・生姜・澱粉・木綿豆腐・ごぼう・ 人參 ・里芋・干ししいたけ・板こんにゃく・油揚げ	765	34.6	18木
18木	パン 牛乳	ハインミー（パン） クリームポテト 鶏肉のフォー ヨーグルト		コッペパン・牛乳・豚肉・生姜・にんにく・玉ねぎ・人参・砂糖・オイスター・ソース・じゃが芋・はらべーコン・生クリーム・粉チーズ・パセリ・バター・鶏肉・油・もやし・水菜・米粉麺・レモン果汁・ごま油・ヨーグルト	743	35.4	★新メニュー★ 9日（火） ミートパイ
19金	ご飯 牛乳	さんまの塩焼き 筑前煮 豆腐のみそ汁		米・牛乳・さんま・生姜・鶏肉・里芋・ 大根 ・人参・ごぼう・れんこん・板こんにゃく・さやいんげん・干ししいたけ・砂糖・油・木綿豆腐・油揚げ・ 小松菜 ・ 長ねぎ ・えのき・白みそ・赤みそ	763	33.0	11日（木） はちみつレモントースト
22月	ご飯 牛乳	さばのみぞれあん（揚） ごま和え かぼちゃのみそ汁	ごま和えの ごまダレ	米・牛乳・さば・生姜・油・澱粉・大根・砂糖・小松菜・糸こんにゃく・人参・ キャベツ ・ねりごま・白ごま・すりごま・生揚げ・ 白菜 ・かぼちゃ・ 長ねぎ ・赤みそ・白みそ	816	33.3	12日（金） カルシウムふりかけ (手作りの心りかけです。ご飯にかけて食べてください！)
23火	冬野菜カレーライス (麦ご飯) 牛乳	冬野菜カレーライス（具） いかのレモンハーフ焼き キャベツのソテー		米・大麦・鶏肉・生姜・にんにく・玉ねぎ・人参・ じゃが芋 ・さつま芋・カリフラワー・小麦粉・油・バター・りんご・牛乳・いか・バジル・パセリ・レモン果汁・ショルダーベーコン・ キャベツ ・もやし・ピーマン・ホールコーン	758	32.6	
24水	揚げパン（揚） 牛乳	ジャーマンポテト ミニストローネ		コッペパン・乳・卵不使用・油・砂糖・牛乳・じゃが芋・玉ねぎ・ウインナーソーセージ・はらべーコン・ 人參 ・ キャベツ ・大豆・金時豆・手羽・枝豆・セロリー・米粉マカロニ・しめじ・トマト	706	21.6	3学期の給食は1月9日（金）からです。お楽しみに！

*材料の都合により、献立を変更することがあります。
*献立に関するご意見、お問い合わせ等ありましたら、栄養士までお願いいたします。多摩辺中学校 (042-545-5501)

今月の栄養価
(基準値)
エネルギー(kcal)
747
(830)

たんぱく質(g)
31.2
(27~41.5)

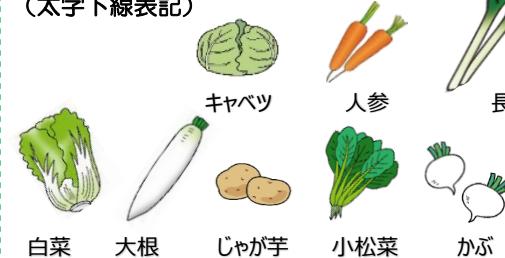
寒くなると、牛乳の残りが目立ちます！

牛乳は大切なカルシウム源！

- ★骨や歯を強くする
- ★高血圧を予防する
- ★免疫力を上げる
- ★不眠やイライラを解消する



～今月の地場野菜～
昭島でとれた新鮮な野菜を使います。
(太字下線表記)



3学期の給食は1月9日（金）からです。お楽しみに！

