



日・曜日	献立名			主な材料名			栄養価	栄養士からのMEMO
	主食	の もの	主菜 副菜など	からだの血や肉になる 赤い食品 赤の食品	熱や力のもとになる 黄色の食品 黄色の食品	からだの調子を整える 緑の食品 緑の食品	エネルギーkcal たんぱくしつg	
1月	ごはん	牛乳	ちくわのマヨネーズやき じゃがいものそぼろに こまつなとコーンいため	ちくわ なまクリーム かつおぶし あおのり とりにく ギョウにゅう	こめ マヨネーズ じゃがいも あぶら さとう でんぶん	たまねぎ にんじん さいいんげん こまつな コーン もやし ごんにやく	652kcal 23g	こまつな、小松菜は給食ではほぼ一年中、八王子産のものを使っています。私たちの住む八王子市は畑が多いので、東京都のほかの地域よりも、給食で地元の野菜を多く使うことができています。
	あげパン（きなこ） 旬の食材：こまつな		川口小 1,2年生リクエスト給食1位！ がやいちはちナボ スープじたて ツナとだいいんのサラダ	きなこ ハム とりにく チーズ ツナ ギョウにゅう	パン さとう あぶら マカロニ オリーブゆ さとう ごまあぶら	にんにく セロリ たまねぎ にんじん キャベツ トマト パセリ だいいん きゅうり コーン	580kcal 20g	
3水	ごはん	牛乳	ぶたにくのしょうがやき もやしとくきわかめの ピリからいため にらたまみそしる くだもの（みかん）	ぶたにく くきわかめ たまご とうふ みそ ギョウにゅう	こめ あぶら ごまあぶら ごま じゃがいも	しょうが たまねぎ もやし にら えのき みかん	620kcal 26.1g	五つ星献立は、スポーツ選手が体調のために心がけている食事と同じ「主食・主菜・副菜・果物・乳製品」がそろった献立です。豚肉と玉ねぎを炒め、ショウガ風味のしょうゆ味で味付けした、豚肉のしょうが焼きを作ります。白いご飯にぴったりの料理です。
	五つ星献立 五つ星献立 五つ星献立							
4木	とりごぼろピラフ	牛乳	はくさいスープ ポップビーンズ くだもの（みかん）	とりにく だいいず あおのり ギョウにゅう	こめ バター さとう でんぶん あぶら	ごぼろ にんじん グリンピース にんにく はくさい たまねぎ しいたけ えのきたけ コーン みかん	600kcal 21.4g	みかんの仲間「かんきつ類」と呼ばれ、世界中にいろいろな種類があります。インドで生まれ、その後中国から日本に広がりました。4日の給食に使われている、によく食べられる温州みかんは、日本で生まれたかんきつ類です。
	旬の食材：みかん							
5金	ごはん	牛乳	たまごやき はちおうじさんブロッコリー のこんぶあえ ごじる	たまご とりにく こんぶ だいいず ぶたにく とうふ あぶらあげ みそ ギョウにゅう	こめ あぶら さとう あぶら ごまあぶら ごま ごんにやく	たまねぎ にんじん しいたけ ブロッコリー キャベツ だいいん ながねぎ	632kcal 26.8g	今日のサラダには八王子産のブロッコリーが入っています。ブロッコリーは、外国産も含めてお店で一年中売っていますが、日本では冬が旬の野菜です。八王子市では8月の終わりにタネを植え、11月～12月にたくさん収穫できるようにつくられています。
	はちおうじ 八王子産ブロッコリー							
8月	はちおうじ ラーメン （スープべつだし）	牛乳	のりしおポテト まめこくとう	ぶたにく うずらたまご あおのり だいいず ギョウにゅう	ちゅうかめん あぶら ごま ごまあぶら じゃがいも さとう	たけのこ にんにく しょうが コーン きくらげ もやし こまつな たまねぎ	566kcal 22.6g	八王子ラーメンには、刻み玉ねぎが入っているのが特徴です。八王子学校給食の八王子ラーメンは、しょうゆベースのスープに、給食風に小松菜 やたけのこの野菜をたっぷり追加して、もちろん刻みたまねぎも入れました。
9火	ごはん	牛乳	さばのしみやき やさいのいろどりあえ みそしる	さば かつおぶし わかめ あぶらあげ みそ ギョウにゅう	こめ ごまあぶら じゃがいも	にんにく ながねぎ こまつな にんじん もやし しめじ たまねぎ だいいん	649kcal 24.4g	さばは、身体を作るもととなる栄養、たんぱく質が多い食品です。血液をサラサラにしてくれ、食べるものからしか摂れない栄養、DHA、EPAを含んでいます。白いご飯に合う味付けで調理しました。
10水	ごはん	牛乳	マーボー豆腐 はるさめスープ ごまめビーンズ	とうふ ぶたにく みそ とりにく いりこ だいいず ギョウにゅう	こめ あぶら さとう でんぶん ごまあぶら はるさめ ごま さとう	ながねぎ にんじん にら しょうが にんにく はくさい たまねぎ こまつな	635kcal 28g	ごまめは、カタクチイワシという魚を干して作ります。魚を丸ごと食べられるので、カルシウムが多く取れる食品です。学校給食では月に1回は必ず、小魚の入った料理を取り入れるようにしています。成長期の子どもたちに必要な栄養を摂ることができるからです。よく噛んでしっかり食べてほしい料理
11木	ごはん	牛乳	かわぐちばたけのだいいん とぶたにくのあまからに ツナポテトぎょうざ わかめスープ	ぶたにく ツナ わかめ とうふ ギョウにゅう	こめ あぶら でんぶん ごまあぶら じゃがいも ぎょうざのかわ ごま	にんにく だいいん しょうが にら しいたけ たまねぎ コーン	647kcal 21.6g	かわぐちで収穫された大根を使って大根と豚肉の旨辛炒めを作ります。今回の料理に使う大根は3年生が収穫し洗ってくれた大根です。
	野菜350							
12金	ごはん	牛乳	いかのこうみやき はちおうじさんねしょうが の とりだんごじる	いか みそ とりにく わかめ ツナ ギョウにゅう	こめ ごまあぶら あぶら でんぶん さとう ごま	しょうが にんにく ながねぎ にんじん はくさい しいたけ きくらげ えのきたけ たまねぎ ちんげんさい キャベツ もやし コーン	604kcal 28.7g	八王子産根しょうがを使ったとりだんご汁を作ります。独特な香りと辛みを持つしょうがは、肉や魚の臭みを消して、料理をさらにおいしくします。しょうがを食べると体がぽかぽか温まり、かぜ予防にもなりますよ。
	はちおうじ 八王子産ショウガ							
15月	ひじきごはん	牛乳	あじのこうそうやき やさいのおかかあえ とんじる	ひじき とりにく あぶらあげ まあじ じゃこ かつおぶし ぶたにく とうふ みそ ギョウにゅう	こめ あぶら さとう パンこ オリーブゆ じゃがいも	にんじん しいたけ さいいんげん セロリ にんにく パセリ だいいん もやし たまねぎ	597kcal 30.4g	パセリ、バジルといった香草を使って魚の臭みを消し、みなさんがおいしく食べられるように調理したあじの香草焼きを作ります。ぜひあじわってみてくださいね。
16火	こくさん こむぎパン	牛乳	ポテトのミートやき ABCスープ（カレー） りんごかんのヨーグルトあえ	ぶたにく チーズ とりにく ヨーグルト ギョウにゅう	パン じゃがいも あぶら さとう マカロニ	たまねぎ しめじ にんじん キャベツ りんご	602kcal 23g	北海道産の小麦で作ったパンを食べます。北海道では、日本で一番多く小麦が作られています。北海道は牛乳やチーズなどの乳製品、鮭などの魚がたくさんとれることで有名ですが、小麦や米などの農産物も多くとれますよ。
17水	ごはん	牛乳	ししゃものかおりあげ おとしのごつつお はくさいとえのきのみそしる くだもの（みかん）	ししゃも あぶらあげ こんぶ とうふ ぶたにく みそ ギョウにゅう	こめ ごまあぶら でんぶん あぶら さといも さとう	にんにく しょうが だいいん にんじん ごぼろ はくさい えのき たまねぎ みかん ごんにやく	607kcal 22.1g	岐阜県美濃加茂市の郷土料理「オオトシのごつつお」は100年フードの料理です。各家庭や地域で入れる具材や切り方に違いがありますが、細く長く生きられるようにと、糸昆布を必ず入れるそうです。八王子の学校給食では、今の時期にみなさんの長生きを願って一生懸命作りました。
	100年フード：岐阜							
18木	大豆ピラフ	牛乳	タンドリーフィッシュ ポテトカルボナーラ オニオンスープ	とりにく だいいず たら ヨーグルト ハム なまクリーム ギョウにゅう チーズ	こめ あぶら じゃがいも	にんじん たまねぎ にんにく コーン グリンピース しょうが パセリ	676kcal 28.8g	大豆は、豆腐、豆乳や油揚げ、がんもどきなど、いろいろな食品へと変身する豆です。しょうゆやみそも大豆から作られます。日本の食事を作る中で大豆は欠かせない食材の一つです。
19金	ごはん	牛乳	さわらのゆうあんやき かぼちゃすいとん もやしのからしあえ	さごち とりにく あぶらあげ たまご みそ ギョウにゅう	こめ さとう あぶら さといも こむぎこ しらたまご	ゆず ながねぎ だいいん にんじん かぼちゃ もやし	622kcal 28.5g	今年は12月22日が「冬至」です。冬至は、1年で最も昼が短くなる日のことです。この日にゆず湯に入り、かぼちゃを食べると1年間元気に過ごすことができるといわれています。学校給食では、さわらをゆず風味のつけダレにつけてオーブンで焼く、さわらの幽庵焼きとかぼちゃの入ったすいとんを食べ
	八王子産ゆず							
22月	ゆうきかぼちゃの カレーライス	牛乳	フレンチサラダ くだもの（おうとうかん）	とりにく ギョウにゅう	こめ あぶら こむぎこ バター さとう	かぼちゃ たまねぎ にんじん にんにく しょうが グリンピース りんご キャベツ きゅうり おうとうかん	659kcal 16.6g	「学校給食畑」から届いた有機かぼちゃを食べます。有機農業は、手間がかかりすが、生き物・食べ物・環境に優しい農業です。化学的に作られた肥料や農薬を使わない、遺伝子組み換えをしない、そして虫などの生態系を守りながら環境への負担が少なくなるような方法で育てます。
	有機かぼちゃ							
23火	ごはん	牛乳	れんこんとひじきの ハンバーグ はくさいとコーンのサラダ じゃがいものみそしる	とうふ ぶたにく ひじき たまご みそ あぶらあげ ギョウにゅう	こめ あぶら パンこ さとう でんぶん じゃがいも	たまねぎ れんこん はくさい コーン にんじん えのきたけ	645kcal 24.6g	れんこんは、水の中で育つ「蓮」という植物のくきの部分が大きく太くなったものです。シャキシャキとした食感が特徴の野菜です。その食感を生かしてハンバーグに入れてみました。
	旬の食材：れんこん							
24水	コーンピラフ	りんご ジュース	コロコロあげ ミネストローネ そうとカップケーキ	とりにく ハム だいいず たまご ギョウにゅう	こめ あぶら バター さとう でんぶん こむぎこ さとう	コーン にんじん たまねぎ グリンピース しょうが にんにく キャベツ トマト セロリ りんごジュース	691kcal 21.1g	クリスマスメニューには菓粉を使いカップケーキを作りました。八王子は昔から養蚕が盛んであったことから「桑の都（桑都）」と呼ばれるようになります。給食では、八王子産の桑の菓粉を桑都焼きなどいろいろな料理に使用し
	クリスマス献立 桑の菓粉							
25木	にしよく そぼろどん	牛乳	こまつなとじゃこいため こんさいじる	とりにく みそ たまご じゃこ とりにく あぶらあげ ギョウにゅう	こめ あぶら さとう ごまあぶら ごま さといも	しょうが たまねぎ しいたけ こまつな にんじん もやし だいいん ごぼろ ながねぎ	644kcal 27.3g	2学期の給食が終了しました。今年もたくさん給食を食べてくれてありがとうございました。1月は川口小5年生、やまゆり学級のリクエスト給食を取り入れる予定です。楽しみにしていてください。

★今月から今年度いっぱい、リクエスト給食を取り入れていきます。12月は川口小学校1, 2, 3, 4年生のリクエスト給食1位の料理です。

★1月は5年生、やまゆり学級のリクエスト給食を取り入れる予定です。



* 献立は材料の入荷状況により変更することがあります *