



| 日・曜日 | こんだて 献立名 | | 主な材料名 | | | エネルギー kcal たんぱくしつg | 栄養価 | 栄養士からの給食MEMO |
|------|------------------|-----------------|--|---|---|---|---------------------------------|---|
| | しゅしょく 主食 | のみ もの | しゅさい 主菜 | ふくさい 副菜など | からだの血や肉になる あか しょくひん 赤の食品 | ねつ ちらか 熱や力のもとになる きいろ しょくひん 黄色の食品 | からだの調子を整える みどり しょくひん 緑の食品 | |
| 8木 | ごはん | 牛乳 | あじのねぎしおやき かわりきんぴら ぐだくさんみそしる | あじ とりにく みそ ぎゅうにゅう | こめ ごまあぶら ごま スパゲティ あぶら さとう ジャがいも | ながねぎ ごぼう にんじん さやいんげん たまねぎ にんにく えのき キャベツ こんにゃく しょうが | 603kcal 24.5g | 3学期が始まりました！1月は川口小学校5年生、やまゆり学級、2月は川口小学校1、2、3年生、3月は川口小学校6年生のリクエスト給食を献立に取り入れたいと計画をしています。お楽しみにして下さいね。 |
| 9金 | かてめし | 牛乳 | ししゃものからあげ かきたまじる しらたまあずき | とりにく ちくわ あぶらあげ ししゃも たまご とうふ あずき ぎゅうにゅう | こめ さとう でんぶん あぶら しらたまこ ごま | にんじん ごぼう れんこん こんにゃく しいたけスライス たまねぎ こまつな | 698kcal 26.9g | 1月11日は、鏡開きです。鏡開きは、お正月の間に供えしていた鏡餅を食べる行事です。神様にお供えした鏡餅を食べて、一年間の無病息災を祈ります。今日の給食では、皆さんの健康を祈って、白玉あずきを作ります。 |
| 13火 | きなこあげパン | 牛乳 | ポトフ ごぼうサラダ | きなこ とりにく ベーコン ツナ ぎゅうにゅう | パン さとう あぶら ジャがいも | にんじん たまねぎ キャベツ しょうが にんにく ごぼう だいこん | 577kcal 20.7g | 「ごぼう」の旬は冬です。野菜せんいを多く含み、お腹の掃除をしてくれます。私たちが食べているのは、ごぼうの「根っこ」の部分です。「根っこ」を食べるのは、日本や韓国などごく一部の国と言われています。中国やヨーロッパでは、食用ではなく、漢方薬やハーブとして使うそうです。 |
| 14水 | ごはん | 牛乳 | なまあげとぶたにくのみそいため たまごスープ くきわかめのんにくいため | なまあげ ぶたにく みそ とりにく くきわかめ たまご ぎゅうにゅう | こめ さとう あぶら でんぶん ごま | キャベツ にんじん さやいんげん ながねぎ たけのこ きくらげ たまねぎ こまつな コーン えのき にんにく | 600kcal 22.6g | 生揚げは木綿豆腐を油で揚げた豆腐の加工品です。厚揚げとも呼びます。肉と野菜をいためたところに、砂糖、しょうゆなどで煮て味をつけた揚げを加え味噌味で炒めました。大豆製品は植物性たんぱく質を多く含み、カルシウムなどのミネラルも豊富です。 |
| 15木 | あずきごはん | 牛乳 | さごちのごまみそやき やさいのおかかあえ よしのじる くだもの (みかん) | あずき さごち みそ じゃこ とりにく とうふ ぎゅうにゅう | こめ もちごめ ごま さとう あぶら さといも でんぶん | しょうが ながねぎ こまつな もやし にんじん だいこん しいたけ みかん | 600kcal 27.6g | 小正月とは、1月15日、または15日前後の数日間のことです。元日をふくむ大正月に対し、正月の終わりのこの時を「小正月」と呼びます。年神様を迎える行事の『大正月』とくらべて家庭的な行事です。 |
| 16金 | こんさいピラフ | 牛乳 | しろみざかなのレモンしょうゆ コーンポテト やさいスープ | とりにく ホキ ハム ぎゅうにゅう | こめ オリーブゆ あぶら さとう じゃがいも | ごぼう れんこん たまねぎ パセリ さやいんげん レモン コーン にんにく にんじん キャベツ | 602kcal 24.4g | ごぼう、レンコンといった根菜を使った根菜ピラフを作ります。野菜は花を食べるもの、葉を食べるもの、茎を食べるものの、根を食べるものの、種類によって異なります。根を食べる野菜、根菜はお腹の調子を整えてくれる食物繊維を多く含みます。 |
| 19月 | そうべいはだかむぎ ごはん | 牛乳 | あつやきたまご ぶたじる ほうれんそうのいどりあえ | たまご ぶたにく みそ かつおぶし ぎゅうにゅう | こめ むぎ あぶら さとう じやがいも ごまあぶら | たまねぎ しいたけ だいこん にんじん ごぼう ながねぎ ほうれんそう もやし しめじ こんにゃく にら | 604kcal 25.3g | 明治時代の主食は米ではなく、麦でした。川口地区の多くの畑でも麦が栽培されています。1853年、川口村に生まれた河合元兵衛は麦に強く、たくさん獲れる裸麦について研究し、「宗兵衛裸麦」が生まれました。現在、川口町では再び地域に麦畑を広げるために農家さんが取り組んでいます！ |
| 20火 | スパゲティ ミートソース | 牛乳 | はくさいスープ ゆずみつフルーツ | ぶたにく チーズ ハム ぎゅうにゅう | スパゲティ オリーブゆ あぶら はちみつ さとう | たまねぎ にんじん セロリ にんにく トマト ゆず はくさい フルーツミックス | 662kcal 23.4g | 白菜は、霜にあたると、さらに甘みが出ておいしくなります。生ではシャキシャキとした歯ごたえがあり、煮込むとトロトロに柔らかくなります。煮物・汁物・炒め物・漬け物・鍋料理など、たくさん料理でおいしく食べられる万能野菜です！ |
| 21水 | ごはん | 牛乳 | さけのしおやき そくせきづけ きりたんぽじる | さけ とりにく ぎゅうにゅう | こめ あぶら きりたんぽ ごまあぶら こんにゃく | だいこん キャベツ ゆかり ごぼう にんじん ながねぎ こまつな | 643kcal 23g | きりたんぽは秋田県大館市で江戸時代から親しまれている家庭料理です。比内地鶏のだしに地元の真冬を加えて作る鍋料理で、ごはんをつぶして串にさして焼いた「きりたんぽ」を入れます。給食では汁物に入れて食べます。 |
| 22木 | ごはん | 牛乳 | マーボーどうふ じゃがいものあまからあげ かぶのスープ | とうふ ぶたにく みそ とりにく ぎゅうにゅう | こめ あぶら さとう でんぶん ごまあぶら じゃがいも あぶら | ながねぎ にんじん にら しょうが にんにく えのき かぶ かぶ(葉) たまねぎ | 685kcal 24g | じゃがいもの甘辛揚げを作ります。学校給食では里芋やさつまいも、じゃがいものなどいもの仲間を野菜とは分けていも類として考えて、給食のメニューをたてています。いも類は、体を動かすエネルギーと一緒に子を調える働きのあるビタミン類、両方含んでいるしっかりりとりたい食品のひとつです。 |
| 23金 | セサミトースト | リンゴ ジュー ス | ポークビーンズ わかめサラダ | だいす ぶたにく わかめ ぎゅうにゅう | パン パター さとう ごま ジャがいも あぶら こむぎこ ごまあぶら | にんじん たまねぎ グリンピース キャベツ もやし コーン | 616kcal 24.8g | 1年中お店で売られている野菜が多くありますが、実はそれらの野菜にも旬があります。旬の時期にとれた物はおいしくて、栄養もたっぷりです！給食では旬の野菜をたくさん使っているので、ぜひ味わって食べてみてください。 |
| 26月 | ごはん | 牛乳 | ゆうやけこやけやき のりのつくだに ごじる やさいのいどりあえ | ほき やきのり とりにく だいす かつおぶし みそ ぎゅうにゅう | こめ マヨネーズ ごま さとう ジャがいも あぶら | にんじん だいこん ながねぎ しめじ こまつな もやし | 625kcal 27.7g | 1月24日から30日は全国学校給食週間です。八王子市の給食の秘密やこだわりポイントのわかる給食を提供しながら5日間にわたり紹介します。栄養のバランスが良いのでみんなの「からだ」をはぐくみます。行事食や食事のマナーも知ることができます。 |
| 27火 | はちおうじ ラーメン | 牛乳 | うずらたまごのからめに ぼうぎょうざ くだもの(みかん) | ぶたにく にぼし ぶたにく うずらたまご ぎゅうにゅう | むしちゅうか あぶら ごまあぶら ごま はるさめ でんぶん ぎょうざのかわく | たけのこ にんにく しょぼうが コーン きくらげ もやし こまつな たまねぎ にら はくさい みかん | 623kcal 26.1g | 全国学校給食習慣2日目です。給食を通して、みんなの住む町八王子の歴史や魅力を伝えています。八王子産の小松菜などの野菜たっぷりなつけめん風アレンジをした当地グルメ、『八王子ラーメン』も給食で人気です。 |
| 28水 | カレーライス | 牛乳 | やさいのピクルス ヨーグルトのピーチソースかけ | ぶたにく ヨーグルト ぎゅうにゅう | こめ ジャがいも あぶら パター こむぎこ さとう | 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 だいこん きゅうり おとうかん | 648kcal 18.1g | 全国学校給食習慣3日目です。安全を確かめた食材を使って、毎日調理しています。カレー・チューのルーやハンバーグなども加工品を使わずに、調理員さんの手作りです。 |
| 29木 | だいすピラフ | 牛乳 | チキンのハーブやき オニオンスープ くだもの(いよかん) | とりにく だいす とりにく ハム ぎゅうにゅう | こめ あぶら パター オリーブゆ あぶら | にんじん たまねぎ コーン グリンピース にんにく パセリ いよかん | 626kcal 24.5g | 全国学校給食習慣4日目です。薄味でもおいしい給食になる秘密には、食事から「旨み」を引き出す工夫をしているからです。スープやカレーの玉ねぎはじっくり炒め旨味を出し、汁物やスープは、丁寧に削り節、煮干し、昆布からだしをとっています。 |
| 30金 | わかめごはん | 牛乳 | そうとあげ はつちくんのみそしる ごまあえ | わかめ じゃこ ちくわ たまご あぶらあげ みそ ぎゅうにゅう | こめ ごま こむぎこ あぶら さつまいも さとう | はくさい にんじん だいこん しいたけ ちんげんさい もやし こまつな | 607kcal 23.1g | 全国学校給食習慣5日目、最終日です。地元、八王子市で生産された農産物をいただきながら「生産者さんへの感謝の気持ち」を育てます。 |

* 献立は材料の入荷状況により変更することがあります*



。。。