



日・曜日	こんだて 献立名			主な材料名			栄養価	栄養士からの給食MEMO
	主食	のみもの	主菜 副菜など	からだの血や肉になる 赤の食品	熱や力のもとになる 黄色の食品	からだの調子を整える 緑の食品	エネルギー たんぱくしつg	
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 じゃがいも	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	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月は川口中学校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。
							24.5g	
9金	かてめし	牛乳	ししやものからあげ 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 ししやも 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	1月11日は、鏡開きです。鏡開きは、お正月の間にお供え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。
							26.9g	
13火	きなこあげパン 旬：ごぼう	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 じゃがいも	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	「ごぼう」の旬は冬です。食物せんいを多く含み、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。
							20.7g	
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 くきわかめのにんにくいため	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	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生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。
							22.6g	
15木	あずきごはん しょうががつ 小正月	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 もちこめ 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	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』に対して、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。
							27.6g	
16金	こんさいピラフ	牛乳	しろみぎ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	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、根を食べるものと、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。
							24.4g	
19月	そうべいはだかむぎ ごはん 旬：ほうれん草	牛乳	あつやきたまご ぶたじる ほうれんそうのいりどりあえ	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 じゃがいも 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	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した。1853年、川口村に生まれた河合宗兵衛は寒さに強く、たくさん穫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！
							25.3g	
20火	スパゲティ ミートソース 旬：はくさい	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	白菜は、霜にあたると、さらに甘みがで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、たくさんの料理でおいしく食べられる万能野菜です！
							23.4g	
21水	ごはん 100年フード：秋田県	牛乳	さけのしおやき そくせきづけ きりたんぼじる	さけ とりにく ぎゅうにゅう	こめ あぶら きりたんぼ 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	きりたんぼ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具材を加えて作る鍋料理で、ごはんをつがして串にさして焼いた「きりたんぼ」を入れます。給食では汁物に入れて食べます。
							23g	
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	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、じゃがいもなどいも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体の調子を整える働きのあるビタミン類、両方含んでいるしっかりとりたい食品のひとつです。
							24g	
23金	セサミトースト 野菜350	リンゴ ジュース	ポークビーンズ わかめサラダ	だいず ぶたにく わかめ ぎゅうにゅう	パン バター さとう ごま じゃがいも 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	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。
							24.8g	
26月	ごはん 学校給食週間 1日目	牛乳	ゆうやけこやけやき のりのつくだに ごじる やさいのいりどりあえ	ほき やきのり とりにく だいず 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 じゃがいも 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	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日間にわたって紹介します。給食は、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るのでみんなの「こころ」もはぐくみます。
							27.7g	
27火	はちおうじ ラーメン 学校給食週間 2日目	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 ぎょうぎのかわかく	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 にら はくさい みかん	623kcal	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。
							26.1g	
28水	カレーライス 学校給食週間 3日目	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 じゃがいも あぶら バター 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 おうとうかん	648kcal	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。
							18.1g	
29木	だいずピラフ 学校給食週間 4日目	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 だいず とりにく ハム ぎゅうにゅう	こめ あぶら バター 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	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は、食材から「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。
							24.5g	
30金	わかめごはん 学校給食週間 5日目	牛乳	そうとあげ はっちくんのみそしる 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	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。
							23.1g	