



| にち | よ<br>う<br>び | こんだてめい                   |    |  | おもなざいりょうめい   |  |   | きゅうしょくメモ   | エネルギー<br>たんぱく質<br>(kcal/g) |
|----|-------------|--------------------------|----|--|--|--|---|--|----------------------------|
|    |             | しゅしょく                    | 牛乳 | おかず  | ちやにくになるもの(赤)   | ねつやちからに<br>なるもの(黄)                                   | からだのちようしを<br>ととのえるもの(緑)   |  |                            |
| 9  | 金           | 鏡開き<br>かやくごはん            | 牛乳 | いかのねぎしおやき<br>やさいのおかかあえ<br>しらたまあずき                      | とりにく あぶらあげ<br>いか とうふ<br>あずき ぎゅうにゅう                       | こめ いとこんにやく<br>あぶら さとう<br>ごまあぶら しらたまこ                 | にんじん ごぼう<br>さやいんげん ほししいたけ<br>ねしようが にんにく<br>ながねぎ こまつな<br>もやし しめじ     | 3学期の給食が始まります。寒い<br>時期ですが、適度な運動を行って、<br>十分な休養・睡眠と栄養バランス<br>のよい食事をとり、学校生活を元<br>気に過ごしましょう！鏡開きにち<br>なんで「白玉あずき」をいただきます。 | 607<br>28.3                |
| 13 | 火           | 100年フード<br>ごはん           | 牛乳 | さばのごまみそに<br>もやしのからしあえ<br>きりたんぽじる                       | さば<br>とりにく<br>ぎゅうにゅう                                     | こめ さとう<br>しろいりごま きりたんぽ<br>ごまあぶら いとこんにやく              | ねしようが こまつな<br>もやし にんじん ごぼう<br>だいこん ながねぎ                             | 100年フードは、秋田県大館市で<br>す。「さりたんぽ」は、江戸時代から<br>親しまれている家庭料理です。比<br>内地鶏のだしに地元の食材を加え<br>て作る鍋料理に加えます。                        | 683<br>24.7                |
| 14 | 水           | 野菜350<br>スパゲティ<br>ミートソース | 牛乳 | えのきとわかめのスープ<br>だいすベーコン                                 | ぶたにく ナチュラルチーズ<br>カットわかめ だいす<br>ベーコン あおり<br>ぎゅうにゅう        | スパゲッティ オリーブ油<br>あぶら じょうしんこ                           | たまねぎ にんじん セロリ<br>にんにく ホールトマト<br>えのきだけ はくさい<br>こまつな                  | 野菜350献立です。1年中お店で<br>売られている野菜は多くあります<br>が、実はそれらの野菜にも旬があ<br>ります。給食では旬の野菜をたく<br>さん使っています。                             | 679<br>27.5                |
| 15 | 木           | 小正月<br>あずきごはん            | 牛乳 | さわらのりきゅうやき<br>いりどり<br>かきたまじる<br>くだもの(みかん)              | あずき さわら みそ<br>とりにく ちくわ<br>たまご とうふ<br>カットわかめ ぎゅうにゅう       | こめ もちごめ<br>しろいりごま じやがいも<br>こんにゃく あぶら<br>さとう でんぶん     | にんじん ごぼう<br>たけのこかん さやいんげん<br>たまねぎ こまつな<br>みかん                       | 小正月とは、1月15日、または15<br>日前後の数日間のことです。小正<br>月の朝には一年中病気をしないよ<br>うに「小豆(ごぼう)」を食べる風習が<br>あります。給食では、「あずきごは<br>ん」をいただきます。    | 611<br>28.9                |
| 16 | 金           | ごはん                      | 牛乳 | とりのホイルやき<br>ごまじやこあえ<br>いなかじる                           | とりにく ちりめんじやこ<br>ぶたにく なまあげ<br>みそ あかみそ<br>ぎゅうにゅう           | こめ さとう<br>じやがいも しろいりごま<br>こんにゃく あぶら                  | ねしようが たまねぎ<br>えのきだけ はくさい<br>もやし にんじん<br>だいこん ごぼう                    | 給食の残りは、どこへ行くのか<br>知っていますか。八王子市では数<br>年前から給食の食べ残しや野菜く<br>ずを「八王子バイオマス・エコセン<br>ター」に送り、肥料にする取り組み<br>をしています。            | 608<br>25.4                |
| 19 | 月           | 五つ星献立<br>きなこあげパン         | 牛乳 | 旬の食材<br>ポトフ<br>ごぼうとツナのサラダ<br>くだもの(いよかん)                | きなこ ベーコン<br>とりにく ツナ<br>ぎゅうにゅう                            | コッペパン さとう<br>じやがいも あぶら                               | にんじん たまねぎ<br>キャベツ ねしようが<br>にんにく ごぼう<br>だいこん いよかん                    | ごぼうの旬は冬です。食物せんい<br>を多く含み、お腹を掃除してくれ<br>ます。給食では、にんじん・大根・ツ<br>ナと一緒に和風味のドレッシング<br>に和えていただきます。                          | 603<br>21.3                |
| 20 | 火           | 麦ごはん<br>むぎごはん            | 牛乳 | 旬の食材<br>させいどうふ<br>やさいののりあえ<br>ほうれんそうのみぞしる<br>くだもの(みかん) | とりにく しぶりとうふ<br>たまご きざみのり<br>あぶらあげ みそ<br>あかみそ ぎゅうにゅう      | こめ<br>むぎ<br>さとう                                      | ほししいたけ にんじん<br>たまねぎ ながねぎ もやし<br>えのきだけ だいこん<br>ほうれんそう みかん            | ほうれん草は、一年中食べられま<br>すが旬は冬です。寒い時期、霜に<br>あたつたものは甘みもおいしさも<br>増え栄養価もアップします。給食で<br>は、だいこん・たまねぎ・油揚げと<br>一緒にみそ汁に加えていただきます。 | 609<br>26.8                |
| 21 | 水           | 旬の食材<br>コーンピラフ           | 牛乳 | はちおうじさんはくさいの<br>クリームシチュー<br>ゆずみフルーツ                    | ベーコン とりにく<br>ぎゅうにゅう 生クリーム                                | こめ オリーブ油<br>あぶら じやがいも<br>こむぎこ バター<br>はちみつ さとう        | ホールコーン にんじん<br>たまねぎ グリンピース<br>はくさい パセリ<br>フルーツミックスかん<br>ゆずかじゅう ゆずかわ | 旬の食材の白菜は、煮もの・炒め<br>物・漬物・鍋物料理などたくさんの<br>料理でおいしく食べられます。給食で<br>は、鶏肉・じゃがいも・たまねぎと一緒に煮<br>込みクリームシチューを作ります。               | 629<br>17.5                |
| 22 | 木           | 八王子産ゆず<br>ごはん            | 牛乳 | マーボーどうふ<br>わかめのにんにくいため<br>ワンタンスープ<br>くだもの(いよかん)        | とうふ ぶたにく<br>あかみそ カットわかめ<br>とりにく ぎゅうにゅう                   | こめ あぶら さとう<br>でんぶん ごまあぶら<br>しろいりごま<br>ワンタンのかわたんざく    | ながねぎ にんじん にら<br>ねしようが にんにく<br>もやし はくさい<br>えのきだけ いよかん                | 学校給食は今から130年前に始<br>まりました。来週は、学校給食週間<br>です。給食のおいしいひみつやこ<br>だわりポイントを5つのキーワード<br>で説明していきます。                           | 618<br>23.0                |
| 23 | 金           | 手ばかり<br>にんじんごはん          | 牛乳 | ししゃものいそべやき<br>とんじる<br>かりかりじやこサラダ<br>くだもの(みかん)          | ししゃも あおのり ぶたにく<br>とうふ あぶらあげ みそ<br>あかみそ ちりめんじやこ<br>ぎゅうにゅう | こめ さとう<br>あぶら じやがいも<br>こんにゃく ごまあぶら                   | にんじん だいこん<br>こまつな ながねぎ<br>キャベツ もやし<br>みかん                           | 食べてほしい量を量ることができ<br>る「手ばかり」は知っていますか。<br>赤の食べ物・黄色の食べ物・緑の<br>食べ物をどれくらい摂るのか知つ<br>てほしいです。                               | 612<br>26.0                |
| 26 | 月           | 学校給食週間<br>わかめごはん         | 牛乳 | そうとあげ<br>はっちくんのみぞしる<br>ごまあえ                            | カットわかめ ちりめんじやこ<br>ささかまぼこ たまご<br>あぶらあげ みそ<br>あかみそ ぎゅうにゅう  | こめ しろいりごま<br>こむぎこ さつまいも<br>さとう                       | はくさい にんじん<br>だいこん なましいたけ<br>チングンサイ もやし<br>こまつな                      | 学校給食週間1日目のキーワード<br>は、「ち」の地産地消です。八王子<br>市で生産された農産物をいただき<br>ながら「生産者さんへの感謝の気<br>持ち」を育てます。                             | 604<br>23.1                |
| 27 | 火           | 学校給食週間<br>カレーライス         | 牛乳 | やさいのピクルス<br>ヨーグルトのピーチソースかけ                             | ぶたにく<br>ヨーグルト<br>ぎゅうにゅう                                  | こめ じやがいも<br>あぶら こむぎこ<br>バター さとう                      | たまねぎ にんじん<br>ねしようが グリンピース<br>りんご だいこん<br>きゅうり おうとうかん                | 学校給食週間2日目のキーワード<br>は、「お」のおいしく手作りです。<br>安全を確かめた食材を使って、毎<br>日調理しています。  | 648<br>18.1                |
| 28 | 水           | 学校給食週間<br>だいすピラフ         | 牛乳 | チキンのハーブやき<br>オニオンスープ<br>くだもの(いよかん)                     | とりにく<br>だいす<br>ベーコン<br>ぎゅうにゅう                            | こめ<br>あぶら<br>バター<br>オリーブ油                            | にんじん たまねぎ<br>ホールコーン グリンピース<br>にんにく パセリ<br>いよかん                      | 学校給食週間3日目のキーワード<br>は、「う」の旨みたっぷりです。薄味<br>でもおいしい給食になるのは、食<br>材から旨みを引き出す工夫をして<br>いるからです。                              | 626<br>24.5                |
| 29 | 木           | 学校給食週間<br>ごはん            | 牛乳 | ゆうやけこやけやき<br>のりのつくだに<br>ごじる<br>やさいのいろどりあえ              | ホキ やきのり<br>だいす とりにく<br>みそ あかみそ<br>ぎゅうにゅう                 | こめ マヨネーズ<br>しろいりごま さとう<br>じやがいも あぶら                  | にんじん だいこん<br>ながねぎ しめじ<br>こまつな もやし                                   | 学校給食週間4日目のキーワード<br>は、「は」のはぐくむです。「はぐく<br>む」とは「育てる」ことです。給食<br>は、栄養バランスが良いので、みん<br>なの「からだ」をはぐくみます。                    | 626<br>27.9                |
| 30 | 金           | 学校給食週間<br>はちおうじ<br>ラーメン  | 牛乳 | うずらたまごのからめに<br>ぱうぎょうざ<br>くだもの(みかん)                     | とりにく<br>うずらのたまご<br>ぎゅうにゅう                                | むしちゅうかめん あぶら<br>ごまあぶら しろいりごま<br>はるさめ でんぶん<br>ぎょうざのかわ | たけのこかん にんにく<br>ねしようが ホールコーン<br>きくらげ もやし<br>こまつな たまねぎ<br>はくさい にら みかん | 学校給食週間5日目のキーワード<br>は、「じ」の地元を大切にです。給<br>食を通して、地元八王子の歴史や<br>魅力を伝えています。   | 643<br>26.1                |

\*献立は、材料の都合により、変更することがあります。

\*今月の八王子の地場野菜は、だいこん・さつまいも・こまつな・にんじん・はくさいを使用していきます。