

1月 給食献立予定表

2024年度

おおさわ学園 三鷹市立第七中学校

日	曜	牛乳	献立名	材料						エネルギー (Kcal)	たんぱく質 (g)	備考
				主に体の組織をつくる		からだの調子を整える		主にエネルギーになる				
				1群	2群	3群	4群	5群	6群			
8	水		始業式									
9	木	○	ハヤシライス きびなごサラダ りんご	鶏肉 白いんげん豆	牛乳 きびなご	人参 ピーマン	にんにく セロリー 玉葱 エリンギ 緑豆もやし キャベツ ホールコーン りんご	米 大麦 米粉 澱粉 三温糖	油	762	27.3	3年生のリクエストにもあったハヤシライスから3学期の給食がスタートします！
10	金	○	雑炊 魚の照り焼き きんぴら おしるこ	鶏肉 かまぼこ 餅 小豆	牛乳	人参 せり 大根菜 小松菜	椎茸 白菜 牛蒡 大根 葱 生姜	米 大麦 じゃが芋 澱粉 三温糖 上白糖 冷凍白玉	油	772	33.9	11日は「鏡開き」です。鏡開きとは、お正月の間に年神様の依り代として飾っておいた鏡餅を下げていただく儀式のことです。給食では、白玉を用いて作ります。
13	月		成人の日									
14	火	乳 飲料	スパゲッティミートソース 小松菜蒸しパン 寒天サラダ	鶏肉 煮し大豆 ツナ 豆腐	乳酸菌飲料 糸寒天	人参 小松菜	にんにく 生姜 玉葱 エリンギ りんご 緑豆もやし 胡瓜	スパゲッティ 小麦粉 上白糖 三温糖	オリーブ油 豆乳バター	764	27.8	ミートソースには、苦手な生徒が多い大豆を刻んで形が見えないように入れていきます。
15	水	○	菜飯 魚のおろしソースかけ 人参のツナゴマ 厚揚げの五目煮	にしん ツナ 鶏肉 生揚げ	牛乳	乾燥大根葉 人参 ほうれん草 小松菜 ブロッコリー 豆苗	大根 生姜 葱 白菜	米 大麦 三温糖 里芋 澱粉	油 いり胡麻	815	37.3	今年もサンダファームに野菜を届けられています！人参・コロッケリー・白菜を使用します。
16	木	○	玄米ご飯 おかかねぎふりかけ 開花蒸し さつま汁	粉がつお 豚肉 凍り豆腐 竹輪 卵 鶏肉 豆腐	牛乳	葉葱 人参 豆苗	玉葱 椎茸 牛蒡 大根 葱	米 玄米 三温糖 さつま芋	油	753	34.0	地産の葉葱を使ってふりかけを作ります。
17	金	○	食パン 魚のフライ たくあんタルソース ポイルキャベツ ポトフ	青ヒラス 鶏肉	牛乳	人参 大根葉	玉葱 千切りたくあん レモン キャベツ セロリー 大根 白菜	食パン 小麦粉 パン粉 じゃが芋	油	763	34.5	焼き物機で焼いた食パンを各自で挟んでいたきます。タルタルソースには、地産のレモンを使用予定です。
20	月	○	麦ご飯 おみくじコロッケ ブロッコリーの和え物 玉葱と里芋の味噌汁	豚肉 鶏肉 ウィンナー 油揚げ	牛乳 わかめ	人参 ブロッコリー 葉葱	玉葱 とうもろこし キャベツ もやし 牛蒡	米 大麦 じゃが芋 小麦粉 パン粉 里芋 三温糖 黒こんにゃく	油 ごま油	804	27.7	「おみくじコロッケ」は3種類の味を作る予定です。何が出るかはお楽しみに！
21	火	○	野菜カレーうどん お好み焼き かぶの甘酢漬け みかん	鶏肉 油揚げ 卵 いか 豚肉	牛乳 青のり	人参 小松菜 葉葱 蕪(菓)	牛蒡 玉葱 白菜 緑豆もやし 葱 キャベツ 蕪 温州蜜柑	うどん 澱粉 小麦粉 三温糖	油	768	31.4	リクエストの献立を提供します。かぶの甘酢漬けには、かぶの葉も捨てずに利用します。
22	水	○	こぎつねご飯 焼きししゃも 荳わかめのナムル 塩麹肉じゃが	鶏肉 油揚げ	牛乳 ししゃも 細切り荳わかめ	人参 豆苗 さやいんげん	生姜 もやし にんにく 玉葱	米 大麦 三温糖 塩麹 白滝 じゃが芋	油 ごま油	751	31.2	リクエストの献立を提供します。カリシウムが豊富なししゃもなどもいたいただきます。
23	木	○	麻婆厚揚げ丼 白菜スープ	鶏肉 生揚げ 豚肉	牛乳 糸寒天	人参 いら チンゲンサイ	にんにく 生姜 葱 椎茸 葱 白菜 木耳	米 大麦 三温糖 澱粉	油 ごま油	748	32.5	
24	金	○	ご飯(矢吹米) 鮭の塩焼き 沢庵の炒め物 冬野菜のそぼろ煮	鮭 鶏肉 生揚げ	牛乳	人参 蕪(菓)	キャベツ 刻み沢庵 生姜 椎茸 大根 蕪	米 里芋 三温糖 澱粉	油 ごま油	740	37.1	24日～30日は「全国学校給食週間」です。今日は、給食の始まりといわれる献立を再現します。おにぎりで提供されていました。詳しくは、裏面の給食だよりをご覧ください。
27	月	○	麦ご飯 ケランマリ 野菜の香味漬け サンドップ	鶏肉 卵 豚肉 鮎 豆腐	牛乳	人参 葉葱 ほうれん草	にんにく 生姜 玉葱 大根 胡瓜 白菜キムチ 白菜 緑豆もやし えのきたけ	米 大麦 三温糖	油 ごま油 ねり胡麻	750	35.2	給食週間2日目。韓国の料理を提供します。ケランマリは、韓国風卵焼きのことです。
28	火	○	きなご揚げパン カレーシチュー グリーンサラダ	きな粉 鶏肉 ツナ	牛乳 チーズ	人参	玉葱 にんにく 生姜 マッシュルーム りんご キャベツ ホールコーン きゅうり	コッペパン 上白糖 じゃが芋 小麦粉 三温糖	油 豆乳バター	747	28.3	給食週間3日目。昔の給食(パン)です。今回は揚げパンを提供しますが、昔はコッペパンとカレーシチューの組み合わせで提供されました。
29	水	○	チャーハン ジャンボ餃子 もやしのナムル 中華風コーンスープ りんご	豚肉 ツナ ベーコン 鶏肉 卵	牛乳	人参 いら チンゲンサイ	にんにく 生姜 葱 椎茸 葱 玉葱 キャベツ 緑豆もやし クリームコーン ホール コーン りんご	米 大麦 澱粉 餃子の皮 小麦粉 三温糖	ごま油 油	770	28.2	給食週間4日目。春節献立。中国の旧正月です。28日～2月3日までお休みの期間とされています。
30	木	○	わかめご飯 鯨のノルウェー風 ブロッコリーのごましょうゆ 根菜のすまし汁	豚肉 大豆 鶏肉 豆腐	牛乳 わかめ	ブロッコリー 人参 葉葱	生姜 もやし 椎茸 大根 白菜 葱	米 大麦 澱粉 じゃが芋 三温糖 黒こんにゃく	ごま油 いり胡麻 油	770	33.3	給食週間5日目。昔の給食である鶏肉を使った献立を提供します。
31	金	○	☆3年生 お楽しみ給食☆	鶏肉 卵 豆腐	牛乳	人参 赤ピーマン ピーマン	玉葱 マッシュルーム にんにく セロリー	米 大麦 パン粉 じゃが芋 マカロニ	油 オリーブ油	747	30.8	☆3年生お楽しみ給食を楽めます。アンケートの食へてみたかった給食から選んで作ります！お楽しみに！

*都合により、材料や献立を変更する場合があります。

3学期には、3年生のリクエスト給食を実施予定です！太字の献立がリクエストです。
31日には、お楽しみ給食ということで、3年生の皆さんが給食で食べてみたかった献立を入れています！



◎今月の三鷹市の野菜は、下記の食材を使用予定です◎
人参 白菜 ブロッコリー 葉葱 キャベツ
レモン ほうれん草 じゃが芋 蕪 小松菜
さつま芋 カリフラワー 大根 葱 里芋

◎1月29日～31日は、
1・2年生は自然教室のため給食がありません。

2025年 令和7年

しおよ今
ま願年
すいしも
すいしく