



日	曜	主食	牛乳	副食	材料名			エネルギー Kcal	蛋白質 g	カルシウム mg
					体をつくる食品	体の熱や力になる食品	体の調子を整える食品			
1	金	<b>【イギリス】</b> フィッシュライス		スコッチブロス ミルクゼリー	ベーコン,もうかざめ, 牛乳(調理含),ベーコン, 鶏肉,ひよこ豆,粉寒 天,脱脂粉乳	米,バター,油,でんぷん, 米粉,じゃがいも,押麦, 上白糖	にんにく,たまねぎ,しめじ, にんじん,ピーマン,セロリ,かぶ, パセリ,みかん缶	842	30.2	365
4	月	セサミトースト		ハンガリアンシチュー アロエ入りフルーツカクテル	牛乳,ベーコン,豚肉,豚 レバー,粉チーズ	食パン,バター,ねりごま, はちみつ,ごま油,じゃがい も,小麦粉,上白糖	たまねぎ,にんじん,ホール トマト,赤ピーマン,パイン缶,み かん缶,黄桃缶,アロエ缶	791	26.3	370
5	火	<b>【カルシウム】</b> ふりかけごはん (ひじき)		卵の花卵焼き ごまあえ 豆腐のすまし汁	芽ひじき,削り節,牛乳, 鶏肉,おから,鶏卵,豆 腐	米,米粒麦,油,上白糖,ご ま	しょうが,だいこん,にんじん, こまつな,キャベツ,もやし,え のきたけ,ねぎ	749	31.5	485
6	水	<b>【ベトナム】</b> コムチェン		豆腐入り春雨スープ カップヨーグルト(♡)	豚肉,むきえび,鶏卵, 牛乳,豚肉,豆腐,カップ ヨーグルト	米,油,上白糖,でんぷん, はるさめ	にんにく,ねぎ,チンゲンサイ, しょうが,たまねぎ,にんじん, だいこん,干しいたけ,こま つな	758	34.4	449
7	木	ごはん		魚の韓国風みそ漬け焼き じゃがいもの甘辛煮 沢煮椀	牛乳,もうかざめ,みそ, 豚肉,油揚げ	米,上白糖,油,じゃがい も	にんにく,ねぎ,だいこん,にん じん,干しいたけ	724	30.3	291
8	金	シーフード スパゲティ		じゃがいものフレンチサラダ くだもの	豚肉,むきえび,いか,ベ ビーほたて,あさり,牛 乳	スパゲティ,油,バター,小 麦粉,じゃがいも,はちみつ	セロリ,にんにく,たまねぎ,に んじん,ホールトマト,ピーマ ン,キャベツ,きゅうり,オレンジ	765	32.7	318
11	月	五目焼きそば		海藻サラダ くだもの	豚肉,いか,むきえび,牛 乳,海藻ミックス	油,むし中華めん,でん ぷん,上白糖,ごま油	しょうが,にんじん,だいこん, はくさい,ねぎ,もやし,さやい んげん,キャベツ,きゅうり, ホールコーン,みかん	732	32.9	333
12	火	ごはん		<b>【地場産物】</b> さばの香味焼き 千草あえ みそ汁	きざみのり,牛乳,さば, 鶏卵,豆腐,わかめ,み そ	米,米粒麦,上白糖,ごま 油	しょうが,ねぎ,キャベツ,こま つな,にんじん,もやし,だいこ ん	711	32.1	380
13	水	大豆の かきあげ丼		わかめと春雨の酢の物 利休汁	さくらえび,大豆,鶏卵, 牛乳,わかめ,油揚げ, 白みそ	米,米粒麦,油,小麦粉,上 白糖,はるさめ,ねりごま	たまねぎ,にんじん,ピーマン, きゅうり,しょうが,だいこん,ね ぎ,こまつな	814	24.0	380
14	木	黒砂糖パン		レバーポテト レンズ豆の野菜スープ くだもの	牛乳,豚レバー,ベー コン,豚肉,レンズまめ	黒砂糖パン,油,じゃがい も,でんぷん,米粉,上白 糖,ごま油	しょうが,たまねぎ,にんじん, エリンギ,キャベツ,ホール コーン,こまつな,りんご	732	34.1	368
15	金	<b>【郷土料理】</b> もぶりごはん		<b>【地場産物】</b> ごまししゃも おひたし みそ汁	大豆,牛乳,ししゃも,鶏 卵,糸削り,みそ	米,押麦,もち米,油,上白 糖,小麦粉,ごま,じゃがい も	にんじん,干しいたけ,ごぼ う,こまつな,はくさい,もやし, たまねぎ,わけぎ	764	28.8	533
18	月	ごはん		鮭の塩焼き 変わり漬け 豆乳汁	牛乳,生鮭,豆腐,みそ, 豆乳	米,上白糖,ごま油	キャベツ,きゅうり,にんじん, しょうが,だいこん,しめじ,ね ぎ,こまつな	712	32.5	322
19	火	はちみつレモン トースト		ホワイトシチュー キャベツのサラダ	牛乳(調理含),ベー コン,豚肉,脱脂粉乳,生 クリーム	食パン,バター,はちみつ, 油,じゃがいも,小麦粉	レモン,セロリ,たまねぎ,にん じん,エリンギ,パウチ,パセリ, キャベツ,きゅうり,ホール コーン	762	28.2	444
20	水	ごはん のりのつくだ煮		豆腐の真砂揚げ 青菜とえのきたけのおひたし かきたま汁	牛乳,豆腐,鶏肉,むきえ び,ちりめんじゃこ,芽 ひじき,鶏卵,糸削り	米,油,ごま,でんぷん,上 白糖	にんじん,たまねぎ,ねぎ,しょ うが,こまつな,もやし,えのき たけ	792	33.5	482
21	木	わかめ大豆ごはん		茶わん蒸し 田舎汁 くだもの	大豆,炊き込みわかめ, 牛乳,鶏肉,鶏卵,ちく わ,豆腐,みそ	米,油,上白糖,ごま,じゃ がいも,ごま油	干しいたけ,にんじん,こま つな,たまねぎ,だいこん,ね ぎ,オレンジ	719	29.0	394
22	金	<b>【冬至】</b> ほうとう		コーンポテト くだもの	豚肉,油揚げ,みそ,牛 乳,ピザチーズ	冷凍ほうとう,じゃがいも	にんじん,だいこん,はくさい, かぼちゃ,ねぎ,こまつな,ク リームコーン,みかん	718	30.8	440
25	月	あしたばパン		クリスピーチキン 粉ふきいも ミネストローネ	牛乳(調理含),鶏肉,鶏 卵,ベーコン,豚肉,レン ズまめ,粉チーズ	あしたばパン,油,小麦 粉,米粉,コーンフレーク, じゃがいも,マカロニ	しょうが,にんにく,セロリ,たま ねぎ,トマト,ホールトマト	849	38.4	310

※食材の都合等により、献立が変更になる場合があります。

**【今月の行事食】**  
**ほうとう…冬至**

冬至は、1年の中で昼が最も短く、夜が最も長い日です。この日に「かぼちゃ」を食べたり、「ゆず湯」に入ったりすると、風邪をひかないと言われています。長い間常温保存できるかぼちゃは、野菜が少なくなる冬場の栄養補給として昔から食べられていました。

22日(金)の給食では、かぼちゃを使った山梨県の郷土料理「ほうとう」を作ります。

**【世界の料理】**

**スコッチブロス(イギリス)**  
スコットランドの伝統料理で、肉や野菜、大麦、豆などを入れて煮込んだスープです。

**コムチェン(ベトナム)**  
ベトナム風のチャーハンです。ニョクナムというベトナムの調味料を使って作ります。ニョクナムは、小魚を発酵させて作る調味料で、日本の醤油のような液体調味料です。

**【郷土料理】 もぶりごはん**  
広島県の郷土料理です。「もぶり」の名前の由来は、広島県の方言で「混ぜる、混ぜ込む」を意味しています。具だくさんの混ぜご飯です。

**【地場産物】**  
・12日(火)みそ汁に、八王子市でとれた大根を使います。  
・15日(金)おひたしに、八王子市でとれた白菜を使います。

1月は、9日(火曜日)より給食が始まります。9日の献立は、「すずしろごはん、揚げししゃも、七草すいとん、牛乳」を予定しています。