



給食センターHP

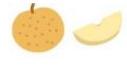


食育メールマガジン
登録案内

令和7年1月分予定献立表



Bコース(小平第一中学校、小平第三中学校、小平第六中学校、花小金井南中学校)

日・曜	献立名	飲料	主 な 材 料						エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)
			1群	2群	3群	4群	5群	6群		
			魚・肉・卵・豆・豆製品	牛乳・乳製品 小魚・海藻	緑黄色野菜	その他の野菜・果物	穀類・いも類・砂糖	油脂		
9 木	七草ごはん お雑煮 鯖の一味焼き 大豆とじゃこの甘辛揚げ 	牛乳	かまぼこ さば 大豆	牛乳 じゃこ	七草きざみ にんじん こまつな	だいこん,しょうが, にんにく,長ねぎ	米,白玉団子, 片栗粉 さつまいも 三温糖	油 ごま油	811	33.1
10 金	ハヤシライス(ごはん・ルー) ブロッコリーと卵のソテー (花南中生徒作品) デコポン 	牛乳	豚肉 卵	牛乳	にんじん トマト ブロッコリー	しょうが,にんにく,たまねぎ, まいたけ,マッシュルーム, キャベツ, デコポン	米 薄力粉	油 ごま	718	24.3
14 火	ナポリタンライス オニオンスープ ベイクドチーズケーキ 	発酵乳	ウインナー ベーコン 卵	発酵乳 チーズ 生クリーム 牛乳	トマトジュース, ピーマン にんじん	にんにく,マッシュルーム, たまねぎ,とうもろこし, キャベツ, レモン果汁	米 薄力粉 上白糖	油	639	20.9
15 水	小平市郷土料理 小平糰うどん(めん・つけ汁) 糰うどんの糰(ゆで野菜) ちくわの二色天ぷら(ごま・カレー)	牛乳	豚肉 油揚げ ちくわ	牛乳	にんじん こまつな	ごぼう,長ねぎ, えのきたけ, しいたけ,だいこん	うどん 薄力粉 上新粉	油 ごま	745	30.3
16 木	チーズパン ハンガリアンシチュー チリウインナー ごぼうサラダ 小平梨ゼリー  小平産梨使用	牛乳	豚肉 ウインナー	牛乳 生クリーム	にんじん ピーマン トマト 赤パプリカ	たまねぎ,にんにく, しょうが,ごぼう, とうもろこし, キャベツ	チーズパン, じゃがいも, 薄力粉,三温糖, 小平産梨ゼリー	油 バター	743	26.4
17 金	ごはん 小松菜と白菜の味噌汁 わかさぎのレモンソルトかけ 大根ときゅうりのピリ辛和え 肉味噌	牛乳	油揚げ 豆腐 みそ 豚肉	牛乳 わかさぎ	こまつな にんじん	白菜,えのきたけ, レモン, だいこん,きゅうり, しょうが,にんにく, たまねぎ,まいたけ	米 片栗粉 三温糖	油 ごま油	719	29.1
20 月	ルーローハン(ごはん・具) ゴンワントン さつま芋の味噌炒め  台湾献立	牛乳	豚肉,うずら 卵,えび ペースト, 豆腐,卵, みそ	牛乳	にんじん こまつな 万能ねぎ	しょうが,にんにく, たけのこ,長ねぎ, しいたけ,たまねぎ, だいこん,セロリー, 黄パプリカ, キャベツ	米,こんにゃく, 三温糖,片栗粉, さつまいも	油 ごま油	766	32.2
21 火	ごはん 冬野菜のほかほかスープ 鯖のごま味噌焼き おひたし ひじきふりかけ 	牛乳	さわら みそ かつお節	牛乳 わかめ ひじき	にんじん こまつな ほうれんそう	しょうが,かぶ, えのきたけ,白菜	米 三温糖	ごま	661	28.7
22 水	ごはん 沢煮鮭 鱈フライ 冬キャベツの炒め物 	牛乳	鶏肉 あじ 豚肉	牛乳	にんじん こまつな ピーマン	しょうが,ごぼう, たけのこ,長ねぎ, にんにく,たまねぎ, レモン果汁, キャベツ	米,片栗粉 薄力粉 パン粉 三温糖	油 ノンエッグマ ヨネーズ	749	30.7
23 木	はちみつチーズトースト えびとホタテのクリーム煮 フレンチサラダ	牛乳	ほたて えび	チーズ 牛乳 生クリーム	にんじん	しょうが,にんにく, たまねぎ,キャベツ, きゅうり,とうもろこし	食パン はちみつ じゃがいも 薄力粉	油 バター	699	26.3
24 金	鮭ごはん 飛鳥汁 高野豆腐の唐揚げ じゃが芋のシャキシャキサラダ	牛乳	さけ,鶏肉 みそ 凍り豆腐 ツナ	牛乳	にんじん こまつな 赤パプリカ	だいこん,たまねぎ, しょうが,にんにく, 長ねぎ,きゅうり	米 じゃがいも 三温糖 片栗粉	油 ノンエッグマ ヨネーズ	749	27.3
27 月	ソフト麺 ミートソース ビーンズサラダ みかん  昔なつかしの献立	牛乳	豚肉 大豆	牛乳	にんじん トマト	たまねぎ,しょうが, にんにく,セロリー, えだまめ,とうもろこし, みかん	ソフト麺 三温糖	油 オリーブ油	693	25.7
28 火	焼きそばパン(コッペパン・具) ABCスープ 白身魚のフライ  昔なつかしの献立	牛乳	豚肉 鶏肉 バス	牛乳	にんじん ほうれんそう	キャベツ,白菜	コッペパン, 中華めん, マカロニ,薄力粉, パン粉	油	795	39.2

日・曜	献立名	飲物	主な材料						エネルギー	たんぱく質
			1群	2群	3群	4群	5群	6群		
			魚・肉・卵・豆・豆製品	牛乳・乳製品 小魚・海藻	緑黄色野菜	その他の野菜・果物	穀類・いも類・砂糖	油脂	(kcal)	(g)
29 水	ごはん さつまい 鶏の照り焼き 白菜の香味和え		牛乳 鶏肉 豆腐 みそ	牛乳	にんじん 万能ねぎ ほうれんそう	ごぼう, 長ねぎ, しょうが, 白菜, にんにく	米, さつまい も, こんにゃ く, 片栗粉, 三 温糖	油 ごま油 ごま	740	30.7
30 木	青椒肉絲丼(ごはん・具) 玉ねぎとわかめの中華スープ 小松菜サラダ いちご		牛乳 豚肉 鶏肉 豆腐	牛乳 わかめ	ピーマン, 赤 パプリカ, に んじん, 万能 ねぎ, こまつ な	にんにく, しょうが, たまねぎ, たけのこ もやし, とうもろこし, 長ねぎ, いちご	米 片栗粉 三温糖	油 ごま油	713	31.1
31 金	キャロットライス チリコンカン オムレツのクリームソースかけ じゃが芋のハニーサラダ		牛乳 豚肉 大豆 卵 ハム ベーコン	牛乳 生クリーム	にんじん トマト	しょうが, にんにく, た まねぎ, マッシュルー ム, とうもろこし, キャ ベツ, きゅうり	米 じゃがいも 米粉 はちみつ	油 バター	848	35.1
小平市立学校給食センター Tel 042-345-2821								平均	737	29.4

1月の献立紹介

★9日(木) 正月献立(七草ごはん、お雑煮)



七草ごはんを使用する七草は、普段の食生活で不足しがちなビタミンやミネラルなどの栄養素が豊富に含まれているうえ、年末年始に食べ過ぎて疲れた胃腸を回復させる効果があります。お雑煮は、様々な材料を混ぜ合わせた汁物である「煮雑(にませ)」が語源といわれており、地域や家庭によって使う餅の形や具材、汁の味つけが異なります。どちらも日本の伝統的な料理なので、ぜひ味わって食べてください。

★15日(水) 小平市郷土料理(小平糰うどん)

小平市の郷土料理である糰うどんを提供します。小平市は水が乏しい土地でお米が育ちにくかったため、代わりに小麦の栽培が行われていました。昔の人たちは、その小麦から作られた小麦粉を使ってうどんを作り、地域で収穫した野菜(糰)を添えて食べていたそうです。小平市の歴史背景を感じながらいただきます。

★16日(木) 小平市産果物(小平梨ゼリー)



小平市内で収穫した梨を使ったゼリーを提供します。甘みと酸味のバランスに優れ、さっぱりとした味わいが特徴の「豊水(ほうすい)」、酸味が少なく強い甘みが特徴の「幸水(こうすい)」という2つの品種を使用しています。小平市内の中学生に考案してもらった、可愛らしいイラストが描かれたラベルにもぜひ注目してください! ※行事で不在の学年は、別日にゼリーを提供します。

★20日(月) 台湾献立(ルーローハン、ゴンワントン)

ルーローハンは、刻んだ豚肉にしょうがやにんにく、香辛料を加えて甘辛く煮込んだものをご飯にかけた料理です。本場の台湾では香辛料として八角(はっかく)などを使用しますが、給食では皆さんが食べやすいように、味つけをアレンジしました。ゴンワントンは、豚肉を練って作った肉団子入りのスープのことで、給食では豚肉の他に豆腐やえびのペーストを加えて食感よく、風味豊かに仕上げています。

★24日(金)～30日(木) 全国学校給食週間



文部科学省では、学校給食の意義や役割について多くの方々に知ってもらい、これからの学校給食について考えてもらうことを目的として、「全国学校給食週間」を定めています。そこで、給食センターでは「昔なつかしの献立」として、昭和時代に提供されていた「ソフト麺」を使用した「ソフト麺ミートソース」や、「焼きそばパン」を提供します。



今月の小平産

梨 さつまいも キャベツ 小松菜 大根 人参 長ねぎ はくさい ほうれんそう

※都合により献立内容が変更になる場合があります。

※献立表には、調味料等細かい材料は記載されていないので、ご注意ください。

