



令和8年1月分予定献立表



Aコース(小平第二中学校、小平第四中学校、小平第五中学校、上水中学校)

日・曜	献立名	飲物	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 金	ハヤシライス(ごはん・ルー) じゃが芋のシャキシャキサラダ フルーツポンチ	牛乳 	豚肉 ツナ	牛乳	にんじん トマト 赤パプリカ	しょうが,にんにく,たまねぎ,まいたけ,マッシュルーム,きゅうり,甘夏みかん缶,黄桃缶,パイン缶,りんご缶	米 薄力粉 じゃがいも 三温糖	油 ノンエッグマヨネーズ	812	25.3
13 火	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,おおむぎ, 白玉団子,片 栗粉,さつまいも,三温糖, 黒砂糖	油 ごま油 ごま	823	34.5
14 水	小平糧うどん(めん・つけ汁) 糧うどんの糧(ゆで野菜) ちくわの二色天ぷら	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
15 木	麦ごはん キムチチゲ ししゃものコチュジャン焼き 小松菜ポックム	牛乳 	豆腐 みそ	牛乳 ししゃも	にんじん にら こまつな	しょうが,白菜,長ね ぎ,白菜キムチ,にん にく,たまねぎ,もや し	米 おおむぎ 三温糖	ごま油 ごま	666	30.1
16 金	ガーリックライス チリコンカン 豆腐グラタン	牛乳 	ベーコン 豚肉 大豆 豆腐 豆乳	牛乳 チーズ	にんじん ピーマン トマト ほうれんそ う	にんにく,たまねぎ, しょうが,マッシュ ルーム,どうもろこし	米 じゃがいも 薄力粉 パン粉	油 バター	789	36.5
19 月	ごはん めった汁 鶏の治部煮 鯖のへしこそぼろふりかけ	牛乳 	豚肉 みそ 鶏肉 かまぼこ さば	牛乳	にんじん ほうれんそ う	しいたけ,ごぼう,だ いこん,長ねぎ,たけ のこ,しょうが	米 こんにゃく さといも 三温糖 薄力粉	油 ごま	683	29.5
20 火	五目あんかけ麺(めん・あん) 白菜と卵のスープ もやしの胡麻風味	牛乳 	豚肉 鶏肉 豆腐 卵	牛乳 わかめ	にんじん チンゲンサイ にら	しょうが,にんにく, たまねぎ,たけのこ, 白菜,しいたけ,もや し,キャベツ	中華めん 三温糖 片栗粉	油 ごま油 ごま	664	33.2
21 水	ごはん 大根と油揚げの赤味噌汁 鰯フライ 鶏肉とキャベツのレモン塩麹炒め	牛乳 	油揚げ 豆腐 みそ あじ 鶏肉	牛乳 わかめ	にんじん こまつな	だいこん,長ねぎ,に んにく,しょうが,レ モン果汁,キャベツ	米 薄力粉 パン粉 三温糖	油	797	35.9
22 木	ツナカレーのチーズトースト えのきとじゃが芋のコンソメスープ (二中生徒作品) ゴマごぼうサラダ	牛乳 	ツナ ウインナー	牛乳 チーズ	ピーマン にんじん	たまねぎ,にんにく, えのきたけ,キャベ ツ,ごぼう,とうもろ こし	無塩食パン 薄力粉 じゃがいも 三温糖	油 ごま	673	30.4
23 金	麦ごはん ほうれん草のすまし汁 鶏肉と根菜の甘酢炒め (二中生徒作品) おかかふりかけ	牛乳 	豆腐 鶏肉 かつお節粉	牛乳 塩昆布 じゃこ	ほうれんそ う にんじん	だいこん 長ねぎ しょうが たまねぎ れんこん	米 おおむぎ 片栗粉 さつまいも 三温糖	油 ごま	775	29.1
26 月	ソフト麺 ミートソース ビーンズサラダ みかん	牛乳 	豚肉 大豆 ミート 大豆	牛乳	にんじん トマト	しょうが,にんにく, セロリー,たまねぎ, えだまめ,とうもろこ し,キャベツ,みかん	ソフト麺 三温糖	油 オリーブ油	691	25.8
27 火	ごはん 飛鳥汁 あんかけ卵焼き じゃが芋としめじのマヨ炒め (二中生徒作品)	牛乳 	鶏肉 みそ 豚肉 卵	牛乳 じゃこ	にんじん こまつな しめじ	だいこん たまねぎ しめじ とうもろこし	米 じゃがいも 三温糖 片栗粉	油 ごま油 ごま ノンエッグマヨネーズ	757	33.6

日 曜	献立名	飲物	主な材料						エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)
			1群 魚・肉・卵・豆・豆製品	2群 牛乳・乳製品 小魚・海藻	3群 緑黄色野菜	4群 その他の野菜・果物	5群 穀類・いも類・砂糖	6群 油脂		
28 水	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 バサ	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	775	37.3
29 木	ごはん 雪見汁 鰯のごまケチャップソースかけ わかめの和えもの (二中生徒作品)	牛乳	豚肉 さわら ツナ	牛乳 わかめ	にんじん こまつな	えのきたけ だいこん 長ねぎ しょうが きゅうり	米 三温糖	ごま ノンエッグマ ヨネーズ	685	30.3
30 金	ルーローハン (麦ごはん・具) 春雨スープ デコポン 	牛乳	豚肉	牛乳	にんじん にら	しょうが, にんにく, たまねぎ, たけのこ, 長ねぎ, 白菜, デコポン	米 おおむぎ こんにゃく 三温糖 はるさめ	油 ごま油	730	31.3
小平市立学校給食センター TEL 042-345-2821								平均	738	31.5
食塩相当量										2.9g

1月の献立紹介

★13日 (火) 正月献立(七草ごはん、お雑煮)

七草ごはんに使用する七草は、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(にまぜ)」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。

★14日 (水) 小平市郷土料理 (小平糧うどん)

小平市の郷土料理である糧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(糧)を添えて食べていたそうです。

★15日 (木) 韓国料理 (キムチチゲ ししゃものコチュジャン焼き 小松菜ポックム)

キムチチゲの「チゲ」は「具沢山の煮込みや鍋」、小松菜「ポックム」は、「炒める」もしくは、「炒め物」という意味です。キムチチゲやししゃものコチュジャン焼きは、キムチや唐辛子を使った辛味のある味ですが、辛さが苦手な人でも食べられる味付で給食では作りたいと思いますので、楽しみにしていてください。

★19日 (月) 石川県郷土料理 (めった汁 鶏の治部煮 鰯のへしこそばろふりかけ)

めった汁は、人参や大根などの根菜類などを「やたらめったら入れる」「めったに食べられないほど具たくさん」などが名前の由来だといわれています。また、治部煮は、鴨肉やすだれ麺、季節の野菜などを煮て作られます。(給食では、鶏肉とかまぼこを使用予定。)「じぶじぶと音を立てて煮て作られること」や、「岡部治部右衛門が朝鮮から伝えたこと」から、「治部煮」と呼ばれるようになったそうです。ふりかけに使用する鰯のへしこは、「鰯をぬか漬けにした料理」で、漁師が魚を樽に漬けこむことを「圧(へ)しこむ」様子から名前が付けられたそうです。給食では、ぬか漬けしていない鰯を使用しますが、ぜひ名前の由来を覚えて食べましょう!

★24日 (土) ~30日(金) 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、これからの中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

さつまいも



大根



人参



長ねぎ



はくさい



※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ませんので、ご注意ください。

