



日・曜	献立名	飲み物	主な食材			エネルギーたんぱく質食塩相当量	こんだてメモ
			エネルギーのもとになる食品	体をつくるもとになる食品	体の調子を整えるもとになる食品		
9木	おめでとうごはん		米, もち麦, 赤米			629 kcal	好評のおみくじしゅうまいが登場です。今年の運勢を占ってみましょう。しゅうまいの中にはコーン、枝豆、人参のどれかの具が入っています。コーン⇒金運アップ 枝豆⇒健康運アップ 人参⇒人気運アップ
	おみくじしゅうまい		でん粉, ごま油, しゅうまいの皮	豚肉, 豆腐, むき枝豆	たまねぎ, たけのこ, ホールコーン, にんじん, しょうが	24.0 g	
	ななくさる七草汁 （みかん）			鶏肉	かぶ, にんじん, だいこん, はくさい, せり, ながねぎ	1.7 g	
10金	わかめごはん		米	わかめ		739 kcal	どの具が入ったしゅうまいが配られるかな？
	まつかぜや松風焼き		でん粉, 砂糖	豆腐, 鶏肉, みそ, たまご	しょうが, ながねぎ, にんじん	27.6 g	
	いなかにる田舎汁 しらたま白玉ぜんざい		こんにやく	豆腐	だいこん, ながねぎ, はくさい, にんじん, こまつな	2.0 g	
14火	キムチチャーハン		米, アルファ化米, ごま油	豚肉	しょうが, にんにく, ながねぎ, キムチ	747 kcal	そして、今回もクラスに1つ特別なしゅうまいが……。今年のラッキーボーイ、ラッキーガールは誰になるかな？
	ぶりの竜田あげ		でん粉, 油	ぶり	しょうが	27.1 g	
	はるめ春雨スープ		春雨, ごま油	豚肉, 豆腐	にんじん, たまねぎ, チンゲン菜, もやし, しいたけ	1.8 g	
あべかわいも		さつまいも, 油, 砂糖	きな粉				
15水	カレーうどん		うどん, 油, 砂糖, でん粉	豚肉, かまぼこ, 油揚げ	にんじん, たまねぎ, ながねぎ, あさつき	565 kcal	今月の給食目標は「食事のマナーを身に付けよう」です。正しい食事のマナーを覚えて実践しましょう。
	のりごま大根		ごま油, ごま	きざみのり	だいこん, こまつな	23.7 g	
	ポテトチーズ蒸しパン		小麦粉, バター, 砂糖, じゃがいも	たまご, 調理用牛乳, サイコロチーズ	にんじん	2.2 g	
16木	どんどろけめし		米, アルファ化米, 油, 砂糖	豆腐, 鶏肉, 油揚げ	にんじん, ごぼう	617 kcal	どんどろけめしは豆腐が入った混ぜご飯です。豆腐を調理する時の音が雷の音に聞こえるから名前が付けられました。
	たまご焼き		油, 砂糖	たまご, 鶏肉	しいたけ, たけのこ, たまねぎ	25.3 g	
	みそ汁 （いちご）		じゃがいも, こんにやく	豆腐, わかめ, みそ	ながねぎ, だいこん	1.8 g	
17金	ごはん		米	1月の果物は入荷状況と価格により変更する場合があります。	いちご	674 kcal	わかさぎ釣りは、冬の風物詩です。フライや煮つけにして丸ごと食べることができます。
	わかさぎのからあげ		上新粉, でん粉, 油	わかさぎ	しょうが	27.5 g	
	まいぼーどろ麻婆豆腐		油, 砂糖, でん粉, ごま油	豆腐, 豚肉, 大豆, みそ	にんにく, しょうが, たけのこ, にんじん, しいたけ, ながねぎ, なら	2.2 g	
かいそう海藻サラダ	油	海藻ミックス	キャベツ, きゅうり, だいこん, たまねぎ				
21火	すずしろごはん		米		広島菜, だいこん葉	667 kcal	すずしろとはある食材の別の呼び方です。すずしろは何の野菜でしょうか？ヒントは春の七草です。答えは裏にあります。
	さかなくろ魚の黒酢あんかけ		でん粉, 油, 砂糖	あじ	しょうが	23.8 g	
	トックスープ		トック, ごま油	鶏肉	しょうが, にんじん, ながねぎ, はくさい, しいたけ, こまつな	2.5 g	
ナムル	ごま油, 砂糖, ごま		だいこん, にんじん, きゅうり				
22水	カレーライス		米, 油, じゃがいも, 小麦粉, バター, はちみつ	豚肉	にんにく, しょうが, たまねぎ, にんじん	707 kcal	カレーの日は全国学校栄養士協議会で、学校給食創立35周年を記念して、1982年1月22日に給食のメニューをカレーにすることが決められ、全国で一斉に提供されたのが始まりです。
	フレックサラダ		コーンフレック, 油, 砂糖		キャベツ, きゅうり, にんじん, たまねぎ	22.4 g	
	（みかん）				みかん	1.8 g	
23木	ピラフ	ジョア	米, アルファ化米	ベーコン	たまねぎ, ホールコーン	708 kcal	
	レバーのケチャップがらめ		でん粉, 油, 砂糖	豚レバー	しょうが, にんにく, たまねぎ, ピーマン	27.1 g	
	ビーンズチャウダー		油, じゃがいも, コーンスターチ	鶏肉, いんげん豆, 大豆, 調理用牛乳	たまねぎ, マッシュルーム	1.9 g	
フレンチサラダ	油, 砂糖		キャベツ, きゅうり, にんじん, たまねぎ				
24金	まぎ麦ごはん		米, 押麦			635 kcal	1月24日から全国学校給食週間が始まります。学校給食は、明治22年山形県鶴岡市の小学校で初めて提供されました。メニューはおむすび、たくあん、鮭の塩焼き、漬物でした。
	たくあん香り炒め		ごま油, ごま	おかか	たくあん	28.4 g	
	さけしおや鮭の塩焼き			さけ		2.2 g	
	やなぎくぼ柳久保すいとん		白玉粉, 小麦粉, 柳久保小麦	鶏肉, 油揚げ	にんじん, はくさい, しいたけ, ほうれんそう, ながねぎ		
いとかんてん糸寒天のあえもの			糸寒天	きゅうり, もやし			



学校給食費無償化の実施にともない、1月以降の学校徴収金の給食費の徴収がなくなります。12月までの給食費が未納の方は引き落としを実施します。児童経由でお知らせを配布していますので、登録の口座へ必ずご入金をお願いいたします。学校給食へのご理解とご協力に感謝申し上げます。今後も、毎日の給食時間が待ち遠しくなるような、おいしい給食作りに努めていきたいと思っております。





日・曜	献立名	飲み物	主な食材			エネルギーたんぱく質食塩相当量	こんだてメモ
			エネルギーのもとになる食品	体をつくるもとになる食品	体の調子を整えるもとになる食品		
27月	発芽玄米ごはん	MILK	米, 発芽玄米			597 kcal	戦後の食糧難の中、くじら肉は貴重な栄養源として、学校給食で提供されていました。
	くじらの竜田あげ		でん粉, 油	くじら肉	にんにく, しょうが	24.7 g	
	むらくも汁		でん粉	豆腐, わかめ, たまご	ながねぎ, だいこん, えのきたけ	2.1 g	
	れんこんのそぼろ炒め		糸こんにゃく, ごま油, 砂糖, ごま	豚肉	れんこん, にんじん		
28火	ごはん	MILK	米			663 kcal	肉じゃがは、ビーフンチューに欠かせないバターやデミグラスソースの代わりにしょうゆやみりんに味付けしたら、おいしかったことから広まったメニューとされています。
	焼きほっけ			ほっけ		28.5 g	
	肉じゃが		油, じゃがいも, しらたき, 砂糖	豚肉	しょうが, にんじん, たまねぎ, しいたけ	1.7 g	
	ちくさ千草あえ		油, 砂糖	たまご	こまつな, はくさい, にんじん		
	菓物(みかん)				みかん		
29水	ハムカツサンド	MILK	丸パン, 小麦粉, パン粉, 油	ハム		649 kcal	ハムにパン粉を付けて揚げると、衣がはがれやすいので、給食室では作るのが大変なメニューのひとつです。
	チリコンカン		じゃがいも, 油, 砂糖, 小麦粉, パター	豚肉, いんげん豆, 大豆	たまねぎ, にんじん, マッシュルーム, にんにく	26.0 g	
	白菜サラダ		ノンエッグマヨネーズ		だいこん, きゅうり, はくさい, たまねぎ	2.2 g	
30木	ごはん	MILK	米			620 kcal	寒くなると牛乳の消費量が減ってきます。しかし、乳牛は絶えず搾乳をしないとダメです。酪農家は需要と供給のバランスをとることに苦心しています。牛乳を飲んで酪農を応援しましょう。
	焼きししゃも			ししゃも		25.9 g	
	肉豆腐		油, 砂糖	豚肉, 豆腐	にんにく, しょうが, たまねぎ, にんじん, しいたけ, チンゲン菜	1.5 g	
	土佐あえ			おかか	はくさい, ほうれんそう, もやし		
	菓物(りんご)				りんご		
31金	鶏飯	MILK	米, 油, 砂糖	鶏肉, たまご		692 kcal	クイズの答え 
	さばの文化干し			さばの文化干し	しょうが, えのきたけ, にんじん, ながねぎ, 万能ねぎ	24.5 g	
	くきわかめのきんぴら		糸こんにゃく, 砂糖	くきわかめ, 豚肉	ごぼう, にんじん	1.5 g	
	菓物(みかん)				みかん		

給食だより

冬休み準備号

冬休みは、行事食に触れる機会に!

年末年始の行事と行事食

年末年始は日本で古くから受け継がれてきた伝統行事や行事食にふれる機会が多くなります。ふるさとの郷土料理を味わったり、我が家の味を伝える冬休みにしてみたいかでしょうか?



おもちはよくかんで食べましょう。



正月 (1月1日~)

人日の節句 (1月7日)

小正月 (1月15日)

おせち料理

食材それぞれに、健康や幸福への願いが込められています。



お雑煮

地域の食材を使ったもちが入った汁です。家庭によって味付けも変わります。



春の七草

- セリ・ナズナ
- ゴギョウ・ハコベラ
- ホトケノザ
- スズナ・スズシロ

春の七草を入れ、邪気を払い、無病息災を願います。



あずき粥

東久留米市では豊作を願い、小正月にまゆだまを作る風習があります。



1月17日 おむすびの日

阪神・淡路大震災から30年

災害時の『食』を備えましょう

1995年1月17日に阪神・淡路大震災、今年の1月1日は能登半島地震が発生しました。寒さが厳しい中、被災した多くの人たちを支えたのは、ボランティアによって届けられた炊き出しの「おむすび」です。この30年の間に、各地で水害や地震などの災害が頻発しています。災害発生直後は支援が届きにくいことがわかっています。普段から備えをしておき、自分の命を守るためにできることを考え、行動に移しましょう。



そのまま食べられる非常食



アルファ化米、缶詰、レトルト食品、菓子類など

ローリングストックで備える日常食品



お米、乾麺、乾物、日持ちのする野菜・果物、調味料など