

日	献立名	牛乳	黄の仲間 熱や力の元になる	赤の仲間 血や肉になる	緑の仲間 体の調子を整える	献立メモ
9 木	おめでとうごはん		七分づき米,赤米,もち米,黒ごま			<p>3学期最初の給食は、おせち料理と七草汁を出します。</p> <p><b>お正月 こんたて</b></p>
	まつかぜ焼き		三温糖	鶏肉,豆腐,卵,赤みそ	しょうが,ながねぎ,にんじん	
	ななくさ汁			生揚げ	だいこん,かぶ,せり,なす,な,はくさい,ながねぎ	
	さつまいもきんとん		牛乳	さつまいも,砂糖,水あめ		
10 金	チキンカレー		七分づき米,押麦,サラダ油,じゃがいも,小麦粉,バター	鶏肉	たまねぎ,にんじん,しょうが,にんにく	給食のカレーライスは、玉ねぎ、じゃがいも、にんじんの他、にんにく、しょうが、トマトなど色々な食材とたくさんの香辛料を入れて味に深みが出るように工夫しています。
	モザイクサラダ		サラダ油,砂糖	ハム	だいこん,きゅうり,コーン,枝豆,たまねぎ	
	フルーツ&ゼリー		オレンジゼリー	寒天缶	みかん缶,甘夏みかん(缶),黄桃(缶),パイナップル(缶)	
			牛乳			
14 火	ゆかりご飯		七分づき米,もち麦		ゆかり粉	<p>1月11日は、鏡開きです。鏡開きにちなんで白玉ぜんざいを作ります。</p>
	赤魚の西京焼き		砂糖	あかうお,西京みそ	しょうが	
	田舎汁		さといも		えのきたけ,だいこん,にんじん,ながねぎ,ごまつな	
	白玉ぜんざい		牛乳	白玉団子,三温糖	あずき	
15 水	マーボー豆腐丼		七分づき米,押麦,サラダ油,三温糖,ごま油,でん粉	豚肉,豆腐,大豆,赤みそ	しょうが,にんにく,ながねぎ,たけのこ,にんじん,干し椎茸	東久留米市で災害時に備蓄している防災食アルファ化米を利用しています。防災食は長期保存できる食品ですが、賞味期限が切れてしまうと使えなくなってしまうので定期的に入れ替えています。使用されることがなかった防災食は廃棄せずに学校給食で利用したり、地域の施設などで利用して食品ロスをなくす取り組みをしています。
	ししゃものごま揚げ		小麦粉,白いりごま,油	ししゃも		
	こんにゃくサラダ		サラダこんにゃく,サラダ油,砂糖		きゅうり,キャベツ,にんじん,たまねぎ	
			牛乳			
16 木	メキシカンライス	<b>ジ ョ ア</b>	七分づき米,もち麦,アルファ化米,オリーブ油,サラダ油	ウインナー	にんにく,しょうが,たまねぎ,赤ピーマン	
	ブロッコリーと卵のグラタン		サラダ油,小麦粉,バター	卵,豚肉,調理用牛乳,ピザチーズ	ブロッコリー,たまねぎ	
	ミネストローネ		オリーブ油,じゃがいも,三温糖	ベーコン,豚肉,レンズまめ	たまねぎ,にんじん,キャベツ,トマト缶	
			牛乳			
17 金	けんちんうどん		うどん	鶏肉	もやし,にんじん,ごぼう,だいこん,ほうれんそう,ながねぎ	<p>いも芋蒸しパンは、紫芋パウダーを生地に練りこんで作るので紫色の蒸しパンが出来上がります。</p>
	わかめあえ		砂糖	わかめ,ハム	もやし,キャベツ	
	いも芋蒸しパン		小麦粉,三温糖,サラダ油,さつまいも,紫芋パウダー			
			牛乳			
20 月	黒糖パン		黒砂糖パン			スコッチエッグは、イギリス料理のひとつで、ゆで卵をお肉で包んでパン粉を付けて揚げます。
	スコッチエッグ		小麦粉,サラダ油,ドライパン粉,油,砂糖	豚肉,卵	たまねぎ	
	鮭のシチュー		サラダ油,小麦粉,バター	鶏肉,鮭,調理用牛乳	たまねぎ,ほんしめじ,マッシュルーム	
	クラッカー入り花野菜サラダ		クラッカー,サラダ油,粒マスタード,砂糖		きゅうり,キャベツ,ブロッコリー,コーン,たまねぎ	
21 火	ご飯		七分づき米			<p>ほっけは、北海道で主にとれる魚です。たんぱく質、カルシウム、ビタミンB群、ビタミンDが含まれているので筋肉や皮膚、丈夫な歯や骨を作ってくれます。魚には骨があります。よく噛んで気を付けて食べましょう。</p>
	ほっけのひもの			ほっけ		
	肉じゃが		サラダ油,じゃがいも,しらたき,三温糖	豚肉	にんじん,たまねぎ,干し椎茸,いんげん	
	ごまあえ		白ごま,練りゴマ,三温糖		ごまつな,にんじん,もやし	
	果物(りんご)		牛乳			
22 水	キャロットピラフ		七分づき米,アルファ化米,押麦,オリーブ油	ウインナー	にんじん,たまねぎ	<p>いかチーズバーグはいかのすり身と角切りのいかにサイコロチーズを練りこみました。</p>
	いかチーズバーグ		サラダ油,パン粉,砂糖	いか,鶏肉,チーズ,卵	しょうが,たまねぎ,にんじん	
	ABCパスタスープ		A B Cパスタ	ベーコン,レンズまめ	たまねぎ,キャベツ,ごまつな	

日	献立名	牛乳	黄の仲間 熱や力の元になる	赤の仲間 血や肉になる	緑の仲間 体の調子を整える	献立メモ
23 木	高野豆腐のそぼろ丼		七分づき米, サラダ油, 砂糖	鶏ひき肉, 凍り豆腐	しょうが, にんじん	高野豆腐には、たんぱく質・鉄分・食物繊維が豊富に含まれています。ひき肉と一緒にそぼろにしたのでご飯がすすみます。
	豆じゃこナッツ		でん粉, 油, 三温糖, アーモンド	ひよこまめ, ちりめんじゃこ		
	みそ汁		じゃがいも	赤みそ, 白みそ	だいこん, にんじん, ながねぎ, えのきたけ, ごんにやく	
	果物 (みかん)		牛乳		みかん	
24 金	チャーハン		七分づき米, アルファ化米, 押麦, ごま油	焼き豚	ながねぎ, にんじん, グリンピース	酸辣湯は12月の給食だよりにレシピを掲載しています。お家でも是非作って下さいね。
	レバーとじゃが芋のカリン揚げ		でん粉, 米ぬか油, じゃがいも, 三温糖, 白ごま	豚レバー	しょうが	
	酸辛湯 (サンラータン)		でん粉, ごま油	鶏肉, 豆腐, 卵	たまねぎ, きくらげ, たけのこ	
			牛乳			
27 月	揚げパン (砂糖)		ねじりパン, 油, グラニュー糖, 粉砂糖, 砂糖			1月24日~30日は、「全国学校給食週間」です。昔、給食で提供されていた献立や食材、また郷土料理を取り入れています。
	カレーシチュー		サラダ油, じゃがいも, 小麦粉, バター	豚肉, 白いんげんまめ, 脱脂粉乳	にんにく, たまねぎ, にんじん, グリンピース, マッシュルーム	
	かいそうサラダ		サラダ油, 砂糖	海藻, ツナ	きゅうり, キャベツ, にんじん, たまねぎ	
			牛乳			
28 火	ご飯		七分づき米			昔給食の日です。明治22年に山形県で学校給食が始まりました。当時は、おにぎり、鮭、漬物だけでした。
	たくあん炒め		ごま油		たくあん	
	鮭の塩焼き			さけ		
	貝だくさんみそ汁		じゃがいも, ごんにやく	油揚げ, 赤みそ, 白みそ	だいこん, にんじん, ながねぎ, えのきたけ	
	果物 (みかん)		牛乳		みかん	
29 水	和風きのこスパゲッティ		スパゲッティ, オリーブ油	豚肉	にんじん, ほんしめじ, たまねぎ, 万能ねぎ にんにく, しょうが	抹茶ホワイトチョコケーキは、抹茶を練りこんで作った生地の上に、ホワイトチョコチップをトッピングして焼き上げます。お楽しみに。
	アーモンドサラダ		アーモンド, サラダ油		ごまつな, キャベツ, コーン, たまねぎ	
	抹茶ホワイトチョコケーキ		小麦粉, バター, 砂糖, 粉砂糖 ホワイトチョコチップ	調理用牛乳, 卵		
			牛乳			
30 木	かてめし		七分づき米, アルファ化米, もち麦, サラダ油, 糸ごんにやく, 三温糖, 白ごま	油揚げ	ごぼう, にんじん, だいこん	お米が不足していた時代は、米の代わりを補うような料理が様々な考案されていました。かて飯もご飯に様々な食材を加えることでかさ増し、お腹にたまるように工夫した料理です。
	くじらの竜田揚げ		でん粉, 油	鯨肉	しょうが	
	キャベツのみそ汁		じゃがいも	豆腐, わかめ, 白みそ, 赤みそ	キャベツ, ながねぎ	
	果物 (りんご)		牛乳		りんご	
31 金	ハムピラフ		七分づき米, アルファ化米, 押麦, サラダ油	ハム	たまねぎ, にんじん, コーン, にんにく	
	わかさぎのカレー揚げ		でん粉, 油	わかさぎ		
	マカロニのクリーム煮		牛乳	マカロニ, じゃがいも, 小麦粉, バター	鶏肉, 調理用牛乳	

※食材の都合により献立を変更する場合がありますので、ご了承ください。

	【3・4年生】	国の基準	今月の平均
エネルギー(kcal)		650	597
たんぱく質(g)		18~32	24.8

## 災害時の食の備え

★非常食・日常食品・持ち歩き用品の3つを備えておきましょう。水と熱源は必需品です。

**非常食**

そのまま食べられる

アルファ化米、缶詰、レトルト食品、菓子類など

**日常食品**

ローリングストックで備える

お米、乾麺、乾物、日持ちのする野菜・果物、調味料など

**持ち歩き用品**

外出時の

飲料水、チョコレート・あめなどの菓子

**1人1日3リットル**

水は調理も含めて1人1日3リットル必要とされています。できれば1週間分備えておくとう安心です。

カセットコンロとボンベがあれば、温かい料理を食べることができます。あらかじめ使い方を確認しておきましょう。

### 災害発生直後の食事

避難所などへ避難することも考え、1日分の飲料水と非常食を非常用持ち出し袋等に入れていきましょう。家にとどまる場合は、冷蔵庫・冷凍庫の中にある腐りやすいものから食べ始めると、食品を無駄にせず済みます。

### 家庭で備蓄リストの作成を!

家族の好みや状況によって必要な物は異なります。家庭で備蓄リストを作成し、必要なものを準備しておきましょう。