

日	曜日	献立名	赤の仲間 血や肉になる	黄の仲間 熱や力の元になる	緑の仲間 体の調子を整える	ひとこと メモ	栄養価
8	火	<b>行事食を楽しもう！おせち料理献立</b> ごはん(うめちりふりかけ) 魚の西京焼き 添え野菜 お煮しめ 紅白なます 黒豆 牛乳	うめちりふりかけ さごし みそ 鶏肉 さつま揚げ 黒豆 牛乳	米 砂糖 ごま さいも こんにゃく 油	しょうが ミントマト ブロッコリー にんじん れんこん ごぼう さやいんげん だいこん	おせち料理を献立に 取り入れました。おせ ち料理には1つ1つ の料理に意味や由来 があります。	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量 843 kcal 34.7 g 19.5 g 2.5 g
9	水	ターメリックライス <b>ポーク米粉カレー</b> ししゃものごま天 青菜とコーンのおかか和え ミニトマト 野菜のピクルス 牛乳	豚肉 レンズまめ ひよこまめ ししゃも たまご かつお節 大豆ナゲット 牛乳	米 バター 油 じゃがいも 薄力粉 ごま 砂糖	にんにくしょうが 玉葱 にんじん グリーンピース こまつな キャベツ コーン ミントマト きゅうり だいこん 赤ピーマン	カルシウムたっぷりの ししゃも。ごまを入 れた天ぷら衣をつけて 、カラリと揚げま す。	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量 897 kcal 32.9 g 26.4 g 2.9 g
10	木	ごはん(手作りひじきふりかけ) 鶏肉香味焼き 温野菜添え 生揚げの中華煮 ごぼうのごまヨサダ チーズ 牛乳	ひじき かつお節 ちりめんじゃこ 鶏肉 生揚げ 豚ひき肉 大豆 チーズ 牛乳	米 油 砂糖 ごま ごま油 バター かたくり粉 ごまヨソドレッシング	にんじん ブロッコリー しょうが にんにく たけのこ もやし 椎茸 ねぎ グリンピース ごぼう きゅうり コーン	鶏肉にごま油とガー リックパウダーをまぶ してオーブンで焼きま す。香ばしい香りで食 欲がアップします。	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量 892 kcal 35.5 g 31.2 g 2.5 g
11	金	<b>行事食を楽しもう！鏡開き献立</b> ゆかりごはん さばの竜田揚げ 小松菜とひじきのナムル いり鶏 白玉あずき さわかき漬け 牛乳	さば ひじき鶏肉 ゆで小豆 牛乳	米 かたくり粉 油 ごま油 ごま こんにゃく 砂糖 白玉団子	ゆかり こまつな えのき 赤ピーマン しょうが にんじん たけのこ れんこん さやいんげん はくさい きゅうり ゆず	今日は「鏡開き」の日で す。正月にお供えしてい た鏡餅を使っておしる こや雑煮、おかきを作っ て食べる風習があります。	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量 880 kcal 30.2 g 24.0 g 2.0 g
15	火	ごはん <b>ホイコウロウ</b> プレーンオムレツ ペンネのケチャップ炒め かみかみサラダ アップルスイートポテト 牛乳	豚肉 みそ 生揚げ プレーンオムレツ ベーコン すめめ 塩昆布 牛乳	米 油 砂糖 ごま油 オリーブ油 ごま ペンネ さつまいも	たけのこにんじん キャベツ しょうが ピーマン 玉葱 しめじ さやいんげん だいこん ごぼう きゅうり こまつな りんご缶詰	ホイコウロウは中華 料理の一つです。漢 字では「回鍋肉」と書 きます。	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量 850 kcal 31.4 g 22.5 g 2.4 g
16	水	<b>日本味めぐり献立！千葉県</b> ごはん <b>キムチ豆腐</b> さんが焼き おかか和え ミントマト ポテト入りナムル うずら卵の醤油煮 牛乳	豚肉 豆腐 あじ入りさんが かつお節 うずら卵 牛乳	米 油 ごま油 かたくり粉 砂糖 ごまじゃがいも	にんにくしょうが にんじん えのき キャベツ ねぎ はくさいキムチ漬けにら こまつな コーン ミントマト もやし	「さんが焼き」は、房 総半島の近くでとれた 魚で漁師が作った 郷土料理です。	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量 922 kcal 31.6 g 32.8 g 2.5 g
17	木	ごはん(手作り小松菜ふりかけ) <b>白身魚のフライ</b> ミントマト キャベツとひじきのカレー炒め ポークビーンズ 五目きんぴら 果物 牛乳	ちりめんじゃこ ほぎフライ かつお節 ひじき 豚肉 大豆 さつま揚げ 牛乳	米 ごま油 ごま 油 じゃがいも 砂糖 こんにゃく	こまつな キャベツ ミントマト にんじん 玉葱 エリンギ グリーンピース ごぼう パイン缶詰	ポークビーンズは、普 段不足しがちなたんぱ く質・豆類がたっぷり摂 れる献立です。	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量 826 kcal 31.7 g 18.9 g 2.5 g
18	金	<b>脳を元気に！学力アップ 応援献立</b> ペーパーパン(黒糖食パン&セサミ食パン) <b>チキンのトマト煮</b> クラムチャウダー 野菜のレモン和え フライドポテト 牛乳	鶏肉 あさり ベーコン 牛乳 バシマルソース 粉チーズ わかめ	黒糖パン セサミパン 油 じゃがいも 砂糖 ごま	にんにくしめじ 玉葱 にんじん トマト水煮 トマトビュール さやいんげん グリンピース コーン キャベツ パセリ こまつな レモン	トマト煮のトマト、レモ ンと和えのレモンは、ビ タミンたっぷり！風邪 などのウイルスから 体を守ってくれます。	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量 693 kcal 32.0 g 33.8 g 2.7 g
21	月	ごはん(鉄っ子ひじきふりかけ) <b>さばのごまみそだれ</b> ごぼうチップス 豆腐のミートグラタン スイートポテト 小松菜とコーンの華風炒め 牛乳	鉄っ子ひじきふりか け さば みそ 豆腐 豚ひき肉 粉チーズ 牛乳	米 砂糖 ごま 薄力粉 油 バター パン粉 さつまいも ごま油	しょうが ごぼう にんじん 玉葱 しめじ トマト水煮 パセリ こまつな コーン	鉄分たっぷりのふり かけごはんにか けます。給食をしっかり 食べて、元気に過ご してください。	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量 968 kcal 35.0 g 29.1 g 2.5 g
22	火	ごまごはん <b>鶏の唐揚げ</b> 三色ナムル 炊き合わせ ひじき入りサラダ すりおろし洋梨ミニゼリー 牛乳	鶏肉 がんもどき ひじき 牛乳	米 ごま かたくり粉 薄力粉 油 ごま油 こんにゃく 砂糖 和風ドレッシング	しょうが もやし こまつな 赤ピーマン にんじん たけのこ さやいんげん キャベツ きゅうり コーン すりおろし洋梨ミニゼリー	みんなが大好きな唐 揚げ！今日は一人3 個食べられます♪	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量 903 kcal 32.5 g 30.1 g 2.0 g
23	水	ごはん <b>豆腐のチリソース</b> 魚の南部焼き 辛し和え 海草サラダ 果物 牛乳	豚ひき肉 豆腐 むきえび ホキ わかめ 牛乳	米 油 砂糖 かたくり粉 ごま ごま油	にんにくしょうが たけのこ 椎茸 ねぎ ピーマン もやし こまつな にんじん だいこん きゅうり コーン オレンジ	給食では、いろいろな 食材を使い、栄養バラ ンスを整えています。 今日の献立では22種 類の食材を使っていま す。	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量 757 kcal 33.6 g 16.2 g 2.8 g
24	木	<b>筋力アップ体力アップ 応援献立</b> 鮭と小松菜のごはん <b>チキンカツ</b> 添え野菜 豆腐と野菜のうま煮 野菜の昆布和え チーズ 牛乳	鮭 チキンカツ 豆腐 豚肉 塩昆布 チーズ 牛乳	米 ごま油 ごま 油 砂糖 かたくり粉	こまつな ミントマト キャベツ にんにくにんじん 玉葱 たけのこ ねぎ えのき ピーマン だいこん きゅうり	筋力アップのためには、 たんぱく質をしっかり摂 ることが大切です。高たん ぱく・低脂肪の鶏胸肉 はおすすめの食材で す。	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量 840 kcal 32.1 g 23.1 g 2.8 g
25	金	ごはん(塩こんぶ) <b>棒餃子の野菜あんかけ</b> 南瓜とひき肉のカー炒め 春雨のサラダ すりおろしピーチミニゼリー 牛乳	町田特注棒餃子 塩昆布 豚ひき肉 ハム 牛乳	米 ごま 油 砂糖 ごま油 かたくり粉 はるさめ 中華ドレッシング	たけのこにんじん 椎茸 にんにく もやし キャベツ こまつな かぼちゃ 玉葱 グリンピース きゅうり 赤ピーマン コーン ミニトマト すりおろしピーチミニゼリー	町田市特注の棒餃子 です。野菜のあんか けをかけて、野菜も しっかりとれるメ ニューにしました。	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量 890 kcal 27.3 g 23.1 g 2.9 g
28	月	ごはん <b>テミグラスソースハンバーグ</b> 粉ふきいも 生揚げと切干大根の煮物 マカロニサラダ ほうれん草とコーンのソテー ジョア(いちご)	ハンバーグ 生揚げ 竹輪 ハム ジョア(いちご)	米 油 じゃがいも 砂糖 マカロニ マヨネーズ バター	玉葱 しめじ グリンピース 切干しだいこん にんじん きゅうり ほうれん草 キャベツ コーン	生揚げも切干大根 も、成長期に必要な カルシウム・鉄分が 豊富です。積極的に 摂りたい食品です。	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量 891 kcal 28.7 g 19.5 g 3.1 g
29	火	<b>肉(29)の日！おすすめ献立</b> ごはん <b>テジフルコギ</b> いかマスタード焼き キャベツとコーンのソテー ミントマト 切干大根のナムル 豆かきりとう 牛乳	豚肉 いか 大豆 牛乳	米 はちみつ ごま油 ごま バター 砂糖 かたくり粉 さつまいも 油	玉葱 にんじん ピーマン 赤ピーマン もやし えのき こまつな キャベツ コーン ミニマト 切干しだいこん にんにく	「テジ」は豚肉、「フル」 は火、「コギ」は肉 という意味です。	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量 899 kcal 38.0 g 23.8 g 2.7 g
30	水	ゆかりじゃこごはん <b>魚のハーブ焼き</b> カラフル和え 肉じゃが 小松菜とひじきのサラダ すりおろしりんごミニゼリー 牛乳	ちりめんじゃこ 鮭 豚肉 ひじき ベーコン 牛乳	米 ごま オリーブ油 油 じゃがいも 砂糖 ごま油	ゆかり オレガノ パセリ もやし ピーマン(赤・黄・青) 玉葱 グリーンピース にんじん こまつな しょうが にんにく すりおろしりんごミニゼリー	今日の魚は、鮭(さ け)です。オレガノと いうハーブで香りづけ します。	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量 835 kcal 33.7 g 21.9 g 1.9 g
31	木	ジャンバラヤ <b>いかのガーリック揚げ</b> ごまあえ フレンチサラダ ひじきと凍り豆腐の煮物 果物のむヨーグルト	鶏肉 ウィンナー いか わかめ ひじき 凍り豆腐 のむヨーグルト	米 油 かたくり粉 フレンチドレッシング ごま 砂糖	にんにく 玉葱 ピーマン タイム パセリ トマト水煮 セロリ こまつな もやし ミントマト キャベツ にんじん きゅうり れんこん 黄桃缶	「ジャンバラヤ」は、ア メリカ南部の米料理 です。ミニマトキャベ ツ 焼き込みご飯です。	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量 758 kcal 26.3 g 18.4 g 2.6 g

※材料の都合により献立を変更する場合があります。 ※調味料については、記載していないものもあります。  
※アレルギー対応は行っていません。加工品(斜体で表示されているもの)について知りたい場合は、町田市教育委員会保健給食課までお問い合わせください。

スプーン印のある日は  
スプーンをご持参ください  
ただし、箸は毎日つきます

≪ 1月の平均栄養価 ≫

エネルギー	: 856 kcal	たんぱく質	: 32.2 g
脂質	: 24.4g	食塩相当量	: 2.5g
カルシウム	: 413 mg	鉄分	: 4.0g

今月の「行事食を楽しもう！」は、おせち料理と鏡開きです。新しい年を幸せに過ごしたいという願いが込められた食文化を、大切にしていきたいですね。