



1月の予定献立表(中学校)



令和7（2025）年度

日曜	飲み物	給食回数 15回	給食目標	献立に関心をもって食べよう			エネルギー (kcal) たんぱく質 (g)	献立メモ
		献立	材 料 の 働 き					
			力や熱に なるもと（黄）	血や肉に なるもと（赤）	体の調子を 整えるもと（緑）			
9金	牛乳	ごはん いかのチリソース（2枚） 卵ときくらげの炒めもの ワナンスープ	米 油 でん粉 ごま油 砂糖 ワンタンの皮	牛乳 鶏肉 いか 卵 豚肉	ねぎ にんにく しょうが きくらげ たけのこ 人参 玉ねぎ もやし にら	779 33.3	3学期の給食が始まります！ 1月の給食開始日は、全校9日(金)です。 *「石狩汁」は、北海道の郷土料理である石狩鍋のよ うに、鮭と野菜をみそで煮込んだ具だくさんの汁物 です。	
13火	牛乳	オニオンパン チーズ入りオムレツ（ケチャップ） ほうれん草とベーコンのしょうゆ炒め 白いんげん豆のポタージュ	オニオンパン 砂糖 油 小麦粉 バター	牛乳 卵 チーズ ベーコン いんげん豆 生クリーム	人参 玉ねぎ ほうれん草 白菜 しめじ とうもろこし パセリ	870 35.2		
14水	牛乳	ごはん ちくわのニコニコ揚げ（3個） ブロッコリーとコーンのサラダ もやしと油揚げのみそ汁	米 小麦粉 パン粉 油 砂糖 和風ドレッシング	牛乳 ちくわ 油揚げ 味噌	ブロッコリー キャベツ 人参 きゅうり とうもろこし もやし 白菜 小松菜 ねぎ	877 28.8		
15木	牛乳	ごはん さばのねぎみそ焼き ごぼうの炒めもの あられ汁	米 砂糖 ごま油 油 じゃがいも	牛乳 さば 味噌 豚肉 油揚げ	ねぎ しょうが 人参 こんにゃく ごぼう 大根 こねぎ	773 32.5	今月の図書給食は、 26日の「肉団子のスープ」です。 本の紹介は、裏面へ！→ → →	
16金	牛乳	米粉のベジタブルドライカレー 白菜とウインナーのスープ	米 油 砂糖 米粉	牛乳 豚肉 大豆 ウインナー	玉ねぎ キャベツ 人参 ごぼう パプリカ セロリー にんにく しょうが トマト 白菜 ほうれん草	741 28.2		
19月	牛乳	ソフトフランスパン えびマカロニグラタン うどとごぼうのサラダ（フレンチドレッシング） ベーコンと野菜のジンジャースープ	ソフトフランスパン マカロニ 油 小麦粉 バター パン粉 フレンチドレッシング じゃがいも 砂糖	牛乳 鶏肉 えび チーズ ベーコン	玉ねぎ パセリ ごぼう うど 大根 人参 きゅうり セロリー さやえんどう しょうが	776 30.3		
20火	牛乳	豚キムチごはん にぎすの甘辛ソースかけ（3本） わかめスープ	米 ごま油 小麦粉 でん粉 油 砂糖	豚肉 牛乳 にぎす 鶏肉 わかめ 豆腐	キムチ にら 人参 にんにく もやし 玉ねぎ ねぎ	755 36.7	学校給食の起源は、明治22(1889)年にさかのぼ ります。山形県の私立忠愛小学校で、お弁当を持っ てこれない子どもたちに、昼食を無償で提供した ことが始まりとされています。その後、全国へと広 がりましたが、戦争による食料不足などの影響で中 断されてしまいました。 戦争が終わっても食料不足は続き、子どもたちの栄 養状態が心配されたことから、学校給食の再開を求 める声が高まりました。アメリカのLARA(アジア救 援公認団体)から贈られた物資を使い、昭和22 (1947)年1月に給食が再開しました。 昭和21(1946)年12月24日に物資の贈呈式が行 われたことから、この日を「学校給食感謝の日」とし ましたが、冬休みと重なるため、昭和25(1950)年 度からは1月24日～30日を「全国学校給食週間」 とすることが定められました。	
21水	牛乳	豆腐カレー丼 ちくわサラダ りんごゼリー	米 油 でん粉 砂糖 りんごゼリー	牛乳 豆腐 豚肉 味噌 ちくわ わかめ	玉ねぎ たけのこ 枝豆 にんにく しょうが キャベツ きゅうり とうもろこし	761 28.3		
22木	牛乳	ごはん とりつくね 切干大根の煮付け 石狩汁*	米 油 砂糖 でん粉 ごま油 じゃがいも	牛乳 鶏肉 油揚げ 鮭 味噌	人参 玉ねぎ ねぎ しいたけ 大根 さやいんげん しょうが ほうれん草 こんにゃく	808 35.4		
23金	牛乳	きなこトースト クリームシチュー カラフルソテー	食パン バター 砂糖 じゃがいも 油 小麦粉	きな粉 牛乳 鶏肉 生クリーム ウインナー	人参 玉ねぎ ブロッコリー 白菜 キャベツ ビーマン パプリカ とうもろこし	788 28.6	みんなのくるりんキッチン東調理場では、26日～3 0日の献立で、図書給食と小学校、中学校のリクエ スト給食を提供します。中学校のリクエスト給食には、 献立名に下線と★がついています。	
26月	牛乳	ガーリックピラフ フライドポテト 肉だんごのトマトスープ	米 バター 油 じゃがいも でん粉 砂糖	ベーコン 牛乳 鶏肉 卵 いんげん豆	玉ねぎ 人参 マッシュルーム さやいんげん にんにく ねぎ しょうが かぶ トマト セロリー パセリ	785 22.5		
27火	牛乳	スパゲッティベスカトーレ ブロッコリーとしめじのソテー サーターアングラー	スパゲッティ 油 砂糖 ホットケーキミックス	牛乳 えび いか ベーコン	セロリー 人参 玉ねぎ にんにく トマト ブロッコリー しめじ	839 34.8		
28水	牛乳	鶏肉の照り焼き丼（鶏肉の照り焼き2枚）★ キャベツときゅうりのサラダ さつまいものみそ汁	米 砂糖 でん粉 油 さつまいも	牛乳 鶏肉 ハム 昆布 鰹節 油揚げ 味噌	りんご キャベツ とうもろこし 人参 きゅうり 玉ねぎ 大根	798 31	リクエスト給食 今月は、全国学校給食週間献立のために中学校のリクエスト 給食を調査しました！	
29木	牛乳	ジャージャー麺★ トック入り卵スープ ミックスゼリー	中華麺 油 でん粉 ごま油 トック りんごゼリー サイダーゼリー サイダー	牛乳 豚肉 鶏肉 大豆 味噌 卵	たけのこ 人参 玉ねぎ しいたけ ねぎ にんにく しょうが チンゲンサイ もやし	782 30.5		
30金	牛乳	揚げごぼうごはん 鮭の塩焼き 生揚げと野菜の煮物	米 小麦粉 油 じゃがいも 砂糖	牛乳 鮭 豚肉 生揚げ	ごぼう 大根 人参 こんにゃく たけのこ さやいんげん	853 38.5		

*都合により献立が変更になることもあります。
*学校給食では、様々な食品を使用します。
今まで食べたことがない食品がある場合には、ご注意ください。



東調理場（中）<<みんなのくるりんキッチン>>

*立川市学校給食における食物アレルギー対応方針は
ホームページからご覧になれます。
下のコードからアクセスしてください。



<立川市学校給食における
食物アレルギー対応方針>



<Instagram:
みんなのくるりんキッチン>

今月の注目食材 はくさい

はくさいの原産国は中国といわれています。キャベツと同様に、葉菜としては貯蔵性がよいので重宝します。また、クセのない淡白な味わいが好まれて冬野菜の定番となっています。鍋物にはもちろんですが、旬のはくさいは甘みがあるので、生のままサラダや浅漬けにして、シャキシャキした歯ごたえを味わうこともできます。

出典 新鮮おいしい野菜と果物を見つける本
(永岡書店)



Let's try to use English !

今月の立川産を英語で言ってみよう！
答えは裏面右下で確認できます。

今月の立川産

こまつな・キャベツ・うど
だいこん・ねぎ・はくさい



～ 白衣について ～

お子様が給食当番を担当した場合、週末に給食当番の白衣一式を持ち帰ります。洗濯をして、翌週持たせてください。香りに敏感なお子様もいらっしゃるので、洗濯の際は洗剤や柔軟剤にご配慮いただけますようお願いいたします。アイロンがけは必須ではありません。ほころび等ございましたら、簡単な繕いをしていただくと幸いです。



1月 きゅっしょくだより

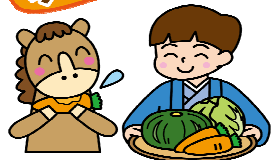
【問い合わせ】
みんなのくるりんキッチン
東調理場
☎ 042-527-2160

あけましておめでとうございます 年

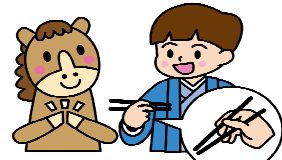
冬休みが終わり、いよいよ3学期が始まりました。昔から「一月往ぬる二月逃げる三月去る」といわれてきたように、年度末に向けて月日が流れるのを早く感じる時期です。風邪やインフルエンザも流行していますので、体調管理にはより一層気を付けて、1日1日を大切に過ごしてほしいと思います。



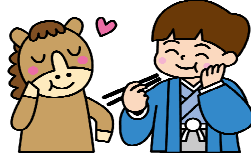
今年はうま年!



うまのように野菜を
たっぷり食べよう!



箸をうまく使いこなして
きれいに食べよう!



よく味わってうま味
を感じよう!

お年玉はもちだった!?



お正月は、普段より日本文化を感じる機会が多い時期ですね。さて、子どもたちにとって、お正月の楽しみといえばお年玉。新年を祝って、大人から子どもへお小遣いを渡す風習です。もともとは、お正月の「歳神様(年神様)」にお供えた「もち」を、歳神様からの贈り物として分け与えたことが始まりとされ、「年玉」とは「歳神様の魂」を意味します。



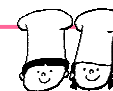
1月11日は鏡開き



鏡もちを小さく割ってお汁粉などに入れ、無病息災を願って食べる行事です。もちを小さくするために、包丁など刃物を使うのは武士の「切腹」を連想させるため縁起が悪いとされ、木づちや手で割ります。また、「割る」ではなく「開く」という縁起の良い言葉が使われます。



おうちでつくろう! 給食レシピ



このコーナーでは、毎月給食を提供する料理のレシピを紹介していきます。魚料理、豆を使用した料理、海藻・野菜を使用した料理の中でご家庭でも作りやすいレシピをご紹介します。ぜひお子さんと一緒に作ってみてください。今回は魚を使った料理です。

材料 (4人分)

鮭	1.5cm角(70g)
しょうが	少々
にんじん	1/5本
だいこん	1/10本
じゃがいも	1個
ほうれん草	2株
こんにゃく	1/3枚
みそ	大さじ2
みりん	小さじ1
酒	小さじ1
かつお節	15g
だし昆布	2cm(0.5g)
こいくちしょうゆ	小さじ1/4
酒かす	8g
水	520g

1月22日のメニュー <石狩汁>

※ 北海道の郷土料理です。

作り方

- ① しょうがは、みじん切りにする。
にんじん、だいこん、じゃがいもはいちょう切りにする。
ほうれん草は2cmカット、こんにゃくは色紙切りにする。
- ② かつお節とだし昆布で、だし汁をとる。
- ③ ほうれん草、こんにゃくは茹でておく。
- ④ だし汁に、だいこん、にんじんを入れて煮る。
- ⑤ こんにゃく、じゃがいもを入れてさらに煮込む。
- ⑥ 酒、みそ、酒かすを入れ沸騰させないように煮る。
- ⑦ 鮭は鍋に入れる直前に湯通しする。しょうゆ、みりん、しょうがを加えて味を調え、ほうれん草を入れて出来上がり。



図書給食

今年度も図書は中央図書館
児童青少年サービス係に推
薦してもらっています。

『魔女の宅急便』

作:角野 栄子 福音館書店

「ひとり立ち」するためにはじめての街にやってきた13歳の魔女キキと相棒の黒猫ジジ。彼女が懸命に考えて自立するために始めた仕事は、ほうきで空を飛んで荷物を届ける宅急便屋さんでした。ミスしておちこんだりしながらも元気に生きるキキは荷物を運びながら大事なことを発見していきます。相棒の黒猫ジジと喜び悲しみを共にしながら、町の人の受け入れられるようになるまでの1年をさわやかに描いた物語。給食では本の中から「肉だんごのトマトスープ」を提供します。

引用:福音館書店

Let's try to use English! の答え

こまつな→komatsuna
ねぎ→green onion

キャベツ→cabbage うど→udo
だいこん→Japanese white radish
はくさい→Chinese cabbage

立川市ホームページ内

東調理場 中学校給食の献立



と検索!



こちらからもホーム
ページがご覧いた
だけます。