

日	主食	牛乳	おかず	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	1人1日 たんぱく質 脂質 食塩相当量	食育 一言
1月	ターメリックライス	○	えびクリームソース グリーンサラダ 菊花みかん	牛乳,ベーコン,とり肉 えび,豆乳,生クリーム	米,バター,米サラダ油 小麦粉,さとう	にんにく,玉ねぎ にんじん,マッシュルーム キャベツ,とうもろこし レモン,みかん	608 kcal 22.0 g 21.8 g 1.8 g	給食目標 「寒さに負けない 食事をしよう」 ★ひきずり 「ひきずり」とは、 鶏肉を野菜やきの こなどと一緒に 煮て食べる、すき 焼きのようなお料 理のことです。 昔、この料理を食 べた後、お鍋の残 りまで「ひきずる (取り合う)」ほど おいしかったこと から、この名前が ついたと言われて います。 ★町田のご飯 ★まち☆ベジみそ 汁 町田でとれたお米 や野菜を使ってい ます。食べなが ら、地元の食べも のを知ってもらえ ると嬉しいです。  ★ほうとう ★大根のゆず風味漬 け 冬至にちなんだ献 立です。冬至と は、1年でいちば ん昼の時間が短 い日のことです。 昔から冬至には、 寒い冬を元気に 過ごすための風習 がありました。た とえば、魔よけや 栄養補給のため に「かぼちゃ」や 「あずき」を食べ たり、風邪予防のた めに「ゆず湯」に 入ったりします。 しっかり食べて、 寒い冬を元気に 過ごしましょう。 ★さつまいもの 雪化粧 油で揚げたさつま いものに雪に見立 てた粉砂糖をまが した料理です。 
2火	ソース焼きそば	○	こふさいも フルーツポンチ	牛乳,ぶた肉,あおのり	蒸し中華めん,米サラダ油 じゃがいも,さとう	にんじん,もやし,キャベツ 玉ねぎ,こまつな,みかん缶 パイン缶,黄桃缶,りんご缶 レモン	582 kcal 20.7 g 18.5 g 2.4 g	
3水	野沢菜いりまぜご飯	○	からしあえ かきたま汁 紅まどんな	牛乳,とり肉,絹ごし豆腐 たまご	米,米サラダ油 さとう,ごま,かたくり粉	にんじん,のぎわな もやし,こまつな えのき,ねぎ 紅まどんな	517 kcal 22.0 g 18.4 g 2.3 g	
4木	ご飯	○	さばのみそ煮 茎わかめのサラダ すまし汁	牛乳,さば,みそ くきわかめ,油揚げ 絹ごし豆腐	米,さとう,ごま油,ごま	しょうが,ねぎ キャベツ,にんじん もやし,えのき,だいこん	567 kcal 27.5 g 20.2 g 2.9 g	
5金	ご飯	○	マーボー豆腐 中華あえ 菊花みかん	牛乳,ぶた肉 みそ,絹ごし豆腐	米,米サラダ油 さとう,かたくり粉 ごま油	にんにく,しょうが,ねぎ にんじん,たけのこ 干しいたけ,にら こまつな,もやし,みかん	534 kcal 22.0 g 17.9 g 2.0 g	
8月	きなこ揚げパン	○	玉ねぎドレッシングサラダ 白菜と肉団子のスープ	牛乳,きなこ ぶた肉	ミルクパン,さとう さとう,米サラダ油 かたくり粉,ごま油 はるさめ	キャベツ,にんじん,ねぎ だいこん,玉ねぎ,もやし 干しいたけ,こまつな しょうが,はくさい	564 kcal 24.0 g 26.2 g 2.5 g	
9火	ご飯	○	ほっけのみりん焼き きんぴら煮 豚汁	牛乳,ほっけ さつま揚げ,ぶた肉 木綿豆腐,油揚げ,みそ	米,さとう,米サラダ油 こんにゃく,じゃがいも	にんじん,ごぼう れんこん,たけのこ さやいんげん,だいこん こまつな,ねぎ	542 kcal 28.5 g 16.5 g 2.5 g	
10水	あんかけラーメン	○	ジャンボ餃子 伴三絲(パンサンスー) 菊花みかん	牛乳,ぶた肉	米サラダ油,かたくり粉 蒸し中華めん,ごま油 ぎょうざの皮,小麦粉 はるさめ,さとう	しょうが,にんにく 玉ねぎ,にんじん,もやし はくさい,ねぎ,キャベツ にら,きゅうり,みかん	506 kcal 22.3 g 22.5 g 2.2 g	
11木	ご飯	○	ゆず塩肉じゃが 焼きししゃも おひたし	牛乳,ぶた肉 ししゃも,かつお節	米,米サラダ油 じゃがいも,こんにゃく 仙台ふ,さとう	にんじん,玉ねぎ ゆず,さやいんげん こまつな,キャベツ もやし	534 kcal 24.3 g 15.3 g 1.7 g	
12金	ご飯	○	ひきずり 大根ときゅうりの華風あえ 菊花みかん	牛乳,とり肉 かまぼこ,焼き豆腐	米,こんにゃく ちくわぶ,さとう ごま油,ごま	はくさい,玉ねぎ にんじん,ねぎ きゅうり,だいこん みかん	537 kcal 22.9 g 16.3 g 1.8 g	
15月	コーン茶飯	○	おでん ごまあえ 菊花みかん	牛乳,焼きちくわ さつまあげ,結び昆布 ひとくちがんも,うずら卵	米,米サラダ油 こんにゃく,さといも さとう,ごま	とうもろこし,にんじん だいこん,こまつな もやし,みかん	511 kcal 20.0 g 16.6 g 2.5 g	
16火	町田のご飯	○	たまごやき 切り干し大根のうま煮 まち☆ベジみそ汁	牛乳,たまご,とり肉 ぶた肉,油揚げ 絹ごし豆腐,みそ	米,さとう 米サラダ油,ごま油	にんじん,玉ねぎ,えのき 切干しだいこん,ねぎ さやいんげん,はくさい だいこん,こまつな	514 kcal 22.4 g 17.9 g 2.1 g	
17水	豚すき丼	○	みそ汁 ぶどう豆	牛乳,ぶた肉 焼き豆腐,油揚げ みそ,大豆	米,米サラダ油 しらたき,さとう じゃがいも	玉ねぎ,しょうが えのき,にんじん ねぎ,しめじ	628 kcal 29.6 g 19.3 g 2.4 g	
18木	コーンとウインナーのピラフ	○	ごぼうと大豆の甘辛揚げ 白菜とベーコンのスープ	牛乳,ウインナー 大豆,とり肉 ベーコン	アルファ化米,米 米サラダ油,かたくり粉 さとう,じゃがいも	玉ねぎ,にんじん とうもろこし,ごぼう はくさい,こまつな	535 kcal 19.4 g 20.7 g 2.2 g	
19金	ほうとう	○	大根のゆず風味漬 さつまいもの雪化粧 紅まどんな	牛乳,ぶた肉 油揚げ,みそ	米サラダ油,ほうとう さとう,さつまいも 溶けない粉糖	ごぼう,にんじん だいこん,はくさい かぼちゃ,ねぎ ゆず,紅まどんな	584 kcal 22.3 g 20.9 g 2.3 g	
20土	ご飯	○	芋入りハッシュドポーク フレンチサラダ オレンジゼリー	牛乳,ぶた肉,粉寒天	米,米サラダ油 じゃがいも,さとう はちみつ	にんにく,玉ねぎ にんじん,マッシュルーム キャベツ,はくさい オリーブオイル	563 kcal 20.0 g 13.6 g 2.2 g	
23火	わかめご飯		野菜ジュース あじのから揚げ名古屋風みそだれ 沢庵あえ 白菜のぼかぼか汁	炊き込みわかめ,あじ みそ,とり肉	米,おおむぎ,ごま かたくり粉,米サラダ油 さとう,ごま油	野菜ジュース,しょうが キャベツ,もやし,ねぎ こまつな,だいこん たくあん,はくさい,えのき	541 kcal 19.4 g 14.1 g 2.0 g	
24水	バターロール	○	タンドリーチキン グリーンサラダ 星パスタいりミネストローネ お楽しみデザート	牛乳,とり肉 ヨーグルト,ベーコン ぶた肉	バターロール,米サラダ油 さとう,星パスタ お楽しみデザート	にんにく,キャベツ にんじん,とうもろこし えだまめ,レモン 玉ねぎ,セロリ,かぶ	613 kcal 27.7 g 28.6 g 2.7 g	

・献立は都合により変更する場合があります。

・太字の野菜は地場野菜使用予定です。

クイズ

1年の中でもっとも曇りが短い日を「冬至」といいます。
そんな「冬至に食べるとガゼをひかない」といわれている野菜
は何でしょう？

①だいこん

②にんじん

③かぼちゃ

④たまねぎ

「冬至」は12月21日か22日のあたりで、1年の中で最も日照時間が短い日です。この日に食べると「ガゼ」をひかないといわれている野菜は、だいこん、にんじん、かぼちゃ、たまねぎです。

冬至