



日	曜日	主食	料理名	飲み物など	力や体温となるもの 黄	血や肉をつくるもの 赤	体の調子をよくするもの 緑	エネルギー [kcal]	蛋白質 [g]
10	水	ご飯	※雑煮風白玉汁 松風焼き ※炒りなます	牛乳	米 白玉団子 油 でん粉 ごま パン粉 こんにゃく 砂糖	牛乳 鶏肉 なんと 豆腐 卵 油揚げ	人参 しいたけ 白菜 ほうれん草 ねぎ 玉ねぎ しょうが 大根 れんこん	877	34.2
11	木	きなこ揚げパン	※ミネストローネスープ れんこんのカレー炒め ビーンズサラダ(ごまドレ)	牛乳	パン 油 砂糖 じゃが芋 マカロニ	きな粉 牛乳 ベーコン ソーセージ チーズ 豚肉 ひよこ豆	にんにく 人参 玉ねぎ キャベツ トマト れんこん さやいんげん きゅうり スイートコーン	819	27.9
12	金	ご飯	※日の出の味噌汁 豚肉の生姜焼き ひじきと大豆の炒め煮	牛乳	米 砂糖 こんにゃく 油	牛乳 油揚げ 豚肉 ひじき 大豆 ちくわ	大根 白菜 玉ねぎ ねぎ 小松菜 しょうが にんにく りんご 人参 ごぼう さやいんげん	831	33.4
15	月	背割りコッペパン	※トマト入り野菜のスープ煮 焼きウィンナー② キャベツのペペロンソテー	牛乳	パン 油 じゃが芋 マカロニ	牛乳 ベーコン 豚肉 ソーセージ	しょうが 人参 玉ねぎ 白菜 トマト セロリー さやいんげん キャベツ ほうれん草 にんにく	766	30.8
16	火	スライスコッペパン	鮭のクリームパスタ 豆腐ナゲット② ほうれん草のソテー	野菜 ジュース	パン スパゲティ 油 バター	鮭 牛乳 生クリーム 豆乳 チーズ 豆腐 鶏肉 ベーコン	みかん果実飲料 マッシュルーム しめじ 玉ねぎ さやいんげん ほうれん草 人参 キャベツ	804	35.7
17	水	ご飯	※豚汁 さばの塩焼き 茎わかめのきんぴら	牛乳	米 じゃが芋 里芋 油 こんにゃく 砂糖 ごま	牛乳 豚肉 豆腐 さば 茎わかめ さつま揚げ	ねぎ 玉ねぎ 人参 大根 ごぼう 小松菜 さやいんげん	813	31.7
18	木	中華麺	醤油ラーメンスープ 大学芋 いよかん	牛乳	中華めん 油 ごま さつま芋 砂糖	焼き豚 豚肉 なんと 牛乳	にんにく しょうが もやし にら キャベツ チンゲン菜 人参 ねぎ いよかん	861	27.9
19	金	ごま入りご飯	※なめこの味噌汁 焼き鮭のおろしだれがけ 海藻サラダ(中華ドレ)	牛乳	米 ごま	牛乳 豆腐 油揚げ 鮭 海藻ミックス わかめ	なめこ ねぎ 玉ねぎ 大根 キャベツ 人参 もやし きょうな	784	33.0
22	月	パインパン	コーンシチュー さわらのトマトソースがけ 水菜入りサラダ(サウザンドレ)	牛乳	パン 油 じゃが芋 バター 小麦粉 砂糖	牛乳 鶏肉 いんげん豆 生クリーム さわら ベーコン	玉ねぎ 人参 スイートコーン さやいんげん セロリー しょうが にんにく トマト 水菜 キャベツ 大根 もやし	821	33.8
23	火	ゆかりご飯	かぶとえのきの味噌汁 鶏肉のから揚げ② 揚げとじゃこ入り野菜ソテー	牛乳	米 でん粉 油	牛乳 豆腐 鶏肉 油揚げ じゃこ	かぶ かぶ葉 えのきたけ ねぎ しょうが ほうれん草 キャベツ もやし 人参	786	35.9
24	水	ダイスチーズパン	ABCスープ 洋風卵焼き ツナとジャガイモのカレー炒め	牛乳	パン マカロニ 油 じゃが芋 バター	牛乳 ベーコン ソーセージ 卵 ツナ	にんにく 玉ねぎ 人参 キャベツ ほうれん草 グリーンピース ピーマン	762	34.0
25	木	ご飯	うずら入り酢豚 ※春雨とチンゲン菜のサラダ(香味塩ドレ) ぶどうゼリー	牛乳	米 油 でん粉 砂糖 春雨	牛乳 豚肉 うずら卵	しょうが 人参 玉ねぎ ピーマン しいたけ たけのこ 白菜 チンゲン菜	863	28.1
26	金	食パン (ソフトマーガリン)	さつま芋のポタージュ イカのハーブ焼き 花野菜のミートソース煮	牛乳	パン マーガリン さつま芋 油 バター 砂糖	牛乳 いんげん豆 生クリーム いか 豚肉 こうや豆腐 レンズ豆	玉ねぎ マッシュルーム パセリ ブロッコリー カリフラワー セロリー	798	33.9
29	月	わかめご飯	大根の味噌汁 鯨の竜田揚げ ほうれん草のおひたし(醤油) みかん	東京牛乳	米 でん粉 油	わかめ 牛乳 油揚げ 鯨	大根 玉ねぎ ねぎ しめじ 小松菜 にんにく しょうが ほうれん草 キャベツ もやし 人参 みかん	795	32.6
30	火	食パン (マーシャルビンス)	※トマトと卵のスープ ししゃものフライ②(ソース) キャベツとベーコンのソテー	牛乳	パン チョコクリーム でん粉 小麦粉 パン粉 油	牛乳 鶏肉 卵 ししゃも ベーコン	トマト 人参 白菜 きくらげ もやし ねぎ ほうれん草 キャベツ 玉ねぎ しめじ	778	31.6
31	水	麦ご飯	冬野菜のカレー マカロニサラダ(マヨネーズ) りんご	牛乳	米 大麦 油 小麦粉 バター マカロニ	豚肉 脱脂粉乳 チーズ 牛乳	にんにく しょうが 人参 玉ねぎ れんこん しめじ ブロッコリー かぶ かぶ葉 りんご きゅうり スイートコーン キャベツ	892	27.2
・都合により献立が変更になる場合があります。 ・給食費は、 <b>1月29日(月)</b> に引き落としになります。 <u>前日までに口座の残高を確認してください。</u> ・お子さんが食物アレルギーで、原材料等詳細な情報が必要な場合は給食センターにお問い合わせください。 TEL 042-597-3414							日 の 出 町 平 均	816	32.0
							学 校 給 食 摂 取 基 準 (範 囲)	820	(25～40)



## あけましておめでとうございます 本年もよろしくお願ひ致します

いよいよ今年度も残すところ3か月を切りました。引き続き、おいしく安心・安全な給食作りに留意していききたいと思いますので、ご協力のほどよろしくお願い致します。さて、1年間の総まとめとなる3学期は、インフルエンザやノロウイルスが流行する季節のため、健康管理にはより一層の注意が必要です。寝不足が続いたり食事を抜いたりすると、体調を崩しやすくなりますので、早寝・早起きをし、朝ごはんをしっかりと食べて登校するようにしましょう。手洗い・うがいが忘れずに！

何かと忙しい朝ですが、家族そろってゆったりとした気持ちで朝ごはんを食べることで、健全な心と体を育むことができます。



全国学校給食週間にあわせて、26日に「東京牛乳」を出します！  
東京牛乳は、多摩地区(日の出町をはじめ、あきる野市、青梅市、瑞穂町など)でとれた生乳を、日の出町の工場で加工しています。いつもの牛乳と比べて違いを感じるか、味わって飲んでみてくださいね。

### ※今月の地場産食材※

はくさい	…1月全て	松本さん
にんじん	…10日	原島さん
だいこん	…10日	関石さん
さといも	…17日	関石さん
ながねぎ	…19日	関石さん
トマト	…11日・15日・30日	
こうじみそ	… 12日	

1月の給食に日の出町でとれた食材を使わせていただきます。献立表の※マークの料理に入っているの、探しながら味わっていただましょう♪

