

# 中学校給食 1月献立予定表

第1・3エリア

八王子市教育委員会

日	曜	牛乳	献立名	赤の仲間 血や肉の元		黄の仲間 熱や力の元		緑の仲間 身体の調子を整える元		栄養価 エネルギー たんぱく質 脂質	ひとくちメモ
				たんぱく質	カルシウム	糖質	脂質	緑黄色野菜	その他		
11	水		ごはん・天ぷら(えび・さつま芋) 野菜ののり和え・ごぼうのきんぴら 小倉白玉	えび 卵 あずき	牛乳 焼きのり	米 さつま芋 小麦粉・白玉	油 ごま油	小松菜 にんじん いんげん	キャベツ ごぼう	865 kcal 27.4 g 15.2 g	1月11日は鏡開きです。 鏡餅をお汁粉やあずき粥に して食べます。給食では小 倉白玉を食べます。
12	木		ごはん・白身魚の酢豚風 青菜のナムル・クープイリチー 果物	ホキ 豚肉 油揚げ	牛乳 刻み昆布	米	油 ごま油 ごま	にんじん ピーマン 小松菜	たけのこ たまねぎ しいたけ もやし	820 kcal 32.2 g 20.9 g	クープイリチーは、沖縄県 の料理で、刻み昆布の炒め 煮です。
13	金		バターライス・ハッシュドポーク コーンポテト・野菜とエリンギのソテー 果物・オニオンスープ <b>スプーン</b>	豚肉 ハム ベーコン	牛乳	米 小麦粉 じゃが芋	油 バター	にんじん いんげん	たまねぎ しめじ・コーン キャベツ エリンギ	881 kcal 27.6 g 25.6 g	イギリスの料理で、ハッ シュドビーフがあります。 給食では牛肉を豚肉に替え て作ります。
16	月		ごはん・鶏肉の唐揚げ・ペペロンチーノ チンゲン菜のソース炒め ポテトサラダ・しいたけ昆布	鶏肉 卵 ハム	牛乳 昆布	米 小麦粉 スバゲティ じゃが芋	油 オリーブ油 マヨネーズ	チンゲン菜 にんじん	もやし・しめじ きゅうり たまねぎ しいたけ	880 kcal 32.5 g 25.2 g	鶏肉の唐揚げは、衣に卵を 加え、冷めてもやわらかく 食べられるように工夫して います。
17	火		ジャムサンド・ミートソースパスタ フレンチポテト・野菜のちりめんソテー 果物・コーンスープ	豚肉 大豆	牛乳 粉チーズ 生クリーム ちりめんじゃこ	パン パンネ じゃが芋	油 バター	にんじん トマト ピーマン	たまねぎ キャベツ コーン	899 kcal 31.8 g 28.7 g	コーンスープは、玉ねぎを 炒めてうま味を出し、ク リームコーン、牛乳をたっ ぷり使ったスープです。
18	水		ゆかりごはん・魚のごまがらめ れんこんの塩炒め 厚揚げのあんかけ・ぶどう豆	ホキ ベーコン 厚揚げ 大豆	牛乳	米 小麦粉	油 オリーブ油 ごま	にんじん いんげん	もやし れんこん しめじ	867 kcal 37.8 g 23.1 g	ぶどう豆は、大豆をやわら かしく茹で、砂糖を加えて じっくり煮ました。
19	木		ごはん・焼肉炒め 白菜のゆず風味・ひじきのじゃこ煮 果物・中華スープ	豚肉	牛乳 ひじき ちりめんじゃこ	米	油 ごま油 ごま	にんじん ピーマン いんげん	たまねぎ 白菜・もやし しいたけ 長ねぎ	824 kcal 29.9 g 23.5 g	焼肉炒めは、ごはんがすす むよう、濃いめの味付けに しています。
20	金		ひじきピラフ・じゃが芋のキッシュ フレンチサラダ いかのトマト煮・果物	鶏肉 卵 ベーコン いか	牛乳 ひじき 生クリーム	米 じゃが芋	油 バター オリーブ油	にんじん トマト	しいたけ たまねぎ キャベツ きゅうり・なす	779 kcal 27.4 g 25.1 g	給食のサラダは、茹で野菜 に手作りドレッシングを和 えています。
23	月		かてめし・厚揚げの味噌炒め 魚のマヨネーズ焼き キャベツのしょうが風味・ゆかり大根	油揚げ 厚揚げ・味噌 鶏肉・豚肉 さごし	牛乳 青のり	米	油 ごま油 マヨネーズ	にんじん ピーマン	ごぼう たまねぎ 長ねぎ・大根 キャベツ	871 kcal 38.5 g 34.7 g	かてめしは、八王子や近隣 地域の郷土食です。炊き込 みご飯のルーツといわれて います。
24	火		ターメリックライス チリコンカン・チーズポテト コールスロー・ごまめナッツ <b>スプーン</b>	金時豆 豚肉 ベーコン 大豆	牛乳 粉チーズ かえり煮干	米 小麦粉 じゃが芋	油 バター アーモンド ごま	にんじん トマト	たまねぎ キャベツ きゅうり コーン	903 kcal 30.9 g 24.0 g	チリコンカンは、アメリ カ・テキサス州の料理で す。いんげん豆が入るのが 特徴です。
25	水		パン・鮭のマヨネーズソース 野菜のペッパーソテー・和風スバゲティ にんじんグラッセ・コンソメスープ	鮭 ハム ベーコン	牛乳	パン スバゲティ	油 バター マヨネーズ オリーブ油	ピーマン チンゲン菜 にんじん	たまねぎ キャベツ しめじ エリンギ	784 kcal 37.3 g 32.9 g	マヨネーズを牛乳で溶いて ソースにすることで、油分 をおさえています。
26	木		ごはん・マーボー豆腐 わかさぎの唐揚げ 野菜の卵炒め・果物 <b>スプーン</b>	豆腐 豚肉 味噌 卵	牛乳 わかさぎ	米	油 ごま油	にら にんじん ピーマン	たまねぎ 長ねぎ もやし	838 kcal 32.0 g 25.9 g	わかさぎは冬が旬の魚で す。凍った湖に穴を開けて わかさぎを釣る姿は冬の風 物詩です。
27	金		ごはん・ピビンパ・おさつバター エビチリ・ちりめんわかめ <b>スプーン</b>	豚肉 油揚げ えび	牛乳 わかめ ちりめんじゃこ	米 さつま芋	油 ごま油 バター ごま	ほうれん草 にんじん	長ねぎ もやし 切干大根 たまねぎ	929 kcal 33.8 g 26.6 g	おさつバターは揚げたホク ホクのさつま芋に溶かしバ ターを和えます。
30	月		パン・チキンカツ・じゃがベーコン トマトスバゲティ・果物	鶏肉 卵 ベーコン	牛乳	パン じゃが芋 パン粉・小麦粉 スバゲティ	油	トマト	キャベツ グリーンピース たまねぎ	893 kcal 34.8 g 34.0 g	チキンカツと付け合せのポ イルキャベツをパンにはさ んで食べましょう。
31	火		ごまごはん・鯖のつけ焼き 大根の南蛮漬け・カレーきんぴら 塩肉じゃが・ミニトマト・味噌汁	鯖 鶏肉 味噌	牛乳 わかめ	米 ふ じゃが芋	油 ごま油 バター	にんじん ミニトマト	大根・ごぼう きゅうり グリーンピース たまねぎ	823 kcal 32.3 g 20.9 g	カレーきんぴらは、ごぼ う、糸こんにゃくのきんぴ らにカレー粉の風味を加え ました。

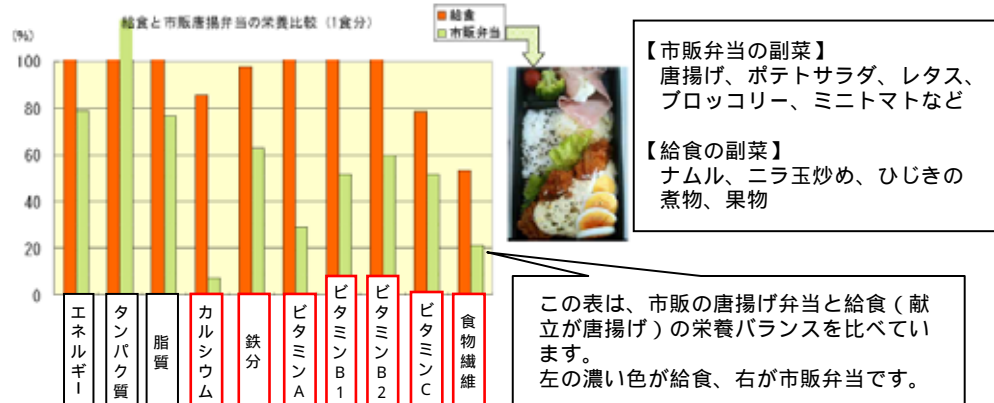
はしを忘れずに持ってきましょう。

**スプーン** 印がある日は、はしと一緒にスプーンもご持参ください。

材料の都合により、献立を変更する場合があります。ご了承ください。  
油は米油を使用しています。

## くらべてみよう！栄養バランス

下のグラフから、市販弁当はビタミンやミネラルが少ないことがわかります。これは、副菜が少ないことが影響しています。弁当の盛付量の目安である「主食：主菜：副菜 = 3：1：2」の割合も市販弁当は『3：2：1』で主菜と副菜が逆転していました。くらべて、給食はいずれの栄養素も必要量により近い割合でとれているのがわかります。給食は栄養バランス満点の食事を提供しています！



## ごみの分別、片付けにご協力ください！

### 食べ残し

給食容器に入れたままにします。パンはパン用のビニール袋に入れます。

### 不燃ごみ

ソース、ミルクなどの包装、牛乳ピンの紫フィルム

### 返却

貸出用フォークは、借りた人が返します。

### マイはし制

繰り返し使えるはしを持ってきましょう。使ったはしは毎日洗いましょう。

# 中学校給食 1月献立予定表

第2・4エリア

八王子市教育委員会

日	曜	牛乳	献立名	赤の仲間 血や肉の元		黄の仲間 熱や力の元		緑の仲間 身体の調子を整える元		栄養価 エネルギー たんぱく質 脂質	ひとくちメモ
				たんぱく質	カルシウム	糖質	脂質	緑黄色野菜	その他		
11	水		ごはん・天ぷら(えび・さつま芋) 野菜ののり和え・ごぼうのきんぴら 小倉白玉	えび 卵 あずき	生乳 焼きのり	米 さつま芋 小麦粉・白玉	油 ごま油	小松菜 にんじん いんげん	キャベツ ごぼう	865 kcal 27.4 g 15.2 g	1月11日は鏡開きです。 鏡餅をお汁粉やあずき粥に して食べます。給食では小 倉白玉を食べます。
12	木		パン・鮭のマヨネーズソース 野菜のペッパーソテー・和風スバゲティ にんじんグラッセ・コンソメスープ	鮭 ハム ベーコン	生乳	パン スバゲティ	油 バター マヨネーズ オリーブ油	ピーマン チンゲン菜 にんじん	たまねぎ キャベツ しめじ エリンギ	784 kcal 37.3 g 32.9 g	マヨネーズを牛乳で溶いて ソースにすることで、油分 をおさえています。
13	金		ごはん・マーボー豆腐 わかさぎの唐揚げ 野菜の卵炒め・果物 <b>スプーン</b>	豆腐 豚肉 味噌 卵	生乳 わかさぎ	米	油 ごま油	にら にんじん ピーマン	たまねぎ 長ねぎ もやし	838 kcal 32.0 g 25.9 g	わかさぎは冬が旬の魚で す。凍った湖に穴を開けて わかさぎを釣る姿は冬の風 物詩です。
16	月		ごはん・ピピンバ・おさつバター エビチリ・ちりめんわかめ <b>スプーン</b>	豚肉 油揚げ えび	生乳 わかめ ちりめんじゃこ	米 さつま芋	油 ごま油 バター ごま	ほうれん草 にんじん	長ねぎ もやし 切干大根 たまねぎ	929 kcal 33.8 g 26.6 g	おさつバターは揚げたホク ホクのさつま芋に溶かしバ ターを和えます。
17	火		パン・チキンカツ・じゃがベーコン トマトスバゲティ・果物	鶏肉 卵 ベーコン	生乳	パン じゃが芋 パン粉・小麦粉 スバゲティ	油	トマト	キャベツ グリーンピース たまねぎ	893 kcal 34.8 g 34.0 g	チキンカツと付け合せのボ イルキャベツをパンにはさ んで食べましょう。
18	水		ごはん・鯖のつけ焼き 大根の南蛮漬け・カレーきんぴら 塩肉じゃが・ミニトマト・味噌汁	鯖 鶏肉 味噌	生乳 わかめ	米 ふ じゃが芋	油 ごま油 バター ごま	にんじん ミニトマト	大根・ごぼう きゅうり グリーンピース たまねぎ	823 kcal 32.3 g 20.9 g	カレーきんぴらは、ごぼ う、糸こんにゃくのきんぴ らにカレー粉の風味を加え ました。
19	木		ごはん・白身魚の酢豚風 青菜のナムル・クープイリチー 果物	ホキ 豚肉 油揚げ	生乳 刻み昆布	米	油 ごま油 ごま	にんじん ピーマン 小松菜	たけのこ たまねぎ しいたけ もやし	820 kcal 32.2 g 20.9 g	クープイリチーは、沖縄県 の料理で、刻み昆布の炒め 煮です。
20	金		バターライス・ハッシュドポーク コーンポテト・野菜とエリンギのソテー 果物・オニオンスープ <b>スプーン</b>	豚肉 ハム ベーコン	生乳	米 小麦粉 じゃが芋	油 バター	にんじん いんげん	たまねぎ しめじ・コーン キャベツ エリンギ	881 kcal 27.6 g 25.6 g	イギリスの料理で、ハッ シュドビーフがあります。 給食では牛肉を豚肉に替え て作ります。
23	月		ごはん・鶏肉の唐揚げ・ペペロンチーノ チンゲン菜のソース炒め ポテトサラダ・しいたけ昆布	鶏肉 卵 ハム	生乳 昆布	米 小麦粉 スバゲティ じゃが芋	油 オリーブ油 マヨネーズ	チンゲン菜 にんじん	もやし・しめじ きゅうり たまねぎ しいたけ	880 kcal 32.5 g 25.2 g	鶏肉の唐揚げは、衣に卵を 加え、冷めてもやわらかく 食べられるように工夫して います。
24	火		ジャムサンド・ミートソースパスタ フレンチポテト・野菜のちりめんソテー 果物・コーンスープ	豚肉 大豆	生乳 粉チーズ 生クリーム ちりめんじゃこ	パン ペンネ じゃが芋	油 バター	にんじん トマト ピーマン	たまねぎ キャベツ コーン	899 kcal 31.8 g 28.7 g	コーンスープは、玉ねぎを 炒めてうま味を出し、ク リームコーン、牛乳をたっ ぱり使ったスープです。
25	水		ゆかりごはん・魚のごまがらめ れんこんの塩炒め 厚揚げのあんかけ・ぶどう豆	ホキ ベーコン 厚揚げ 大豆	生乳	米 小麦粉	油 オリーブ油 ごま	にんじん いんげん	もやし れんこん しめじ	867 kcal 37.8 g 23.1 g	ぶどう豆は、大豆をやわら かく茹で、砂糖を加えて じっくり煮ました。
26	木		ごはん・焼肉炒め 白菜のゆず風味・ひじきのじゃこ煮 果物・中華スープ	豚肉	生乳 ひじき ちりめんじゃこ	米	油 ごま油 ごま	にんじん ピーマン いんげん	たまねぎ 白菜・もやし しいたけ 長ねぎ	824 kcal 29.9 g 23.5 g	焼肉炒めは、ごはんがすす むよう、濃いめの味付けに しています。
27	金		ひじきピラフ・じゃが芋のキッシュ フレンチサラダ いかのトマト煮・果物	鶏肉 卵 ベーコン いか	生乳 ひじき 生クリーム	米 じゃが芋	油 バター オリーブ油	にんじん トマト	しいたけ たまねぎ キャベツ きゅうり・なす	779 kcal 27.4 g 25.1 g	給食のサラダは、茹で野菜 に手作りドレッシングを和 えています。
30	月		かてめし・厚揚げの味噌炒め 魚のマヨネーズ焼き キャベツのしょうが風味・ゆかり大根	油揚げ 厚揚げ・味噌 鶏肉・豚肉 さごし	生乳 青のり	米	油 ごま油 マヨネーズ	にんじん ピーマン	ごぼう たまねぎ 長ねぎ・大根 キャベツ	871 kcal 38.5 g 34.7 g	かてめしは、八王子や近隣 地域の郷土食です。炊き込 みご飯のルーツといわれて います。
31	火		ターメリックライス チリコンカン・チーズポテト コルスロー・ごまめナッツ <b>スプーン</b>	金時豆 豚肉 ベーコン 大豆	生乳 粉チーズ かえり煮干	米 小麦粉 じゃが芋	油 バター アーモンド ごま	にんじん トマト	たまねぎ キャベツ きゅうり コーン	903 kcal 30.9 g 24.0 g	チリコンカンは、アメリ カ・テキサス州の料理で す。いんげん豆が入るのが 特徴です。

はしを忘れずに持ってきましょう。

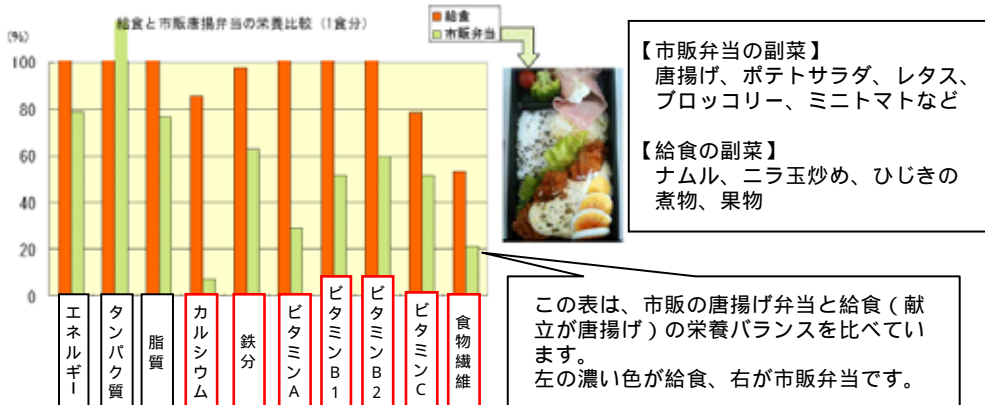
**スプーン** 印がある日は、はしと一緒にスプーンもご持参ください。

材料の都合により、献立を変更する場合があります。ご了承ください。

油は米油を使用しています。

## くらべてみよう！栄養バランス

下のグラフから、市販弁当はビタミンやミネラルが少ないことがわかります。これは、副菜が少ないことが影響しています。弁当の盛付量の目安である「主食：主菜：副菜 = 3：1：2」の割合も市販弁当は『3：2：1』で主菜と副菜が逆転していました。くらべて、給食はいずれの栄養素も必要量により近い割合でとれているのがわかります。給食は栄養バランス満点の食事を提供しています！



## ごみの分別、片付けにご協力ください！

### 食べ残し

給食容器に入れたままにします。パンはパン用のビニール袋に入れます。

### 不燃ごみ

ソース、ミルクなどの包装牛乳ピンの紫フィルム

### 返却

貸出用フォークは、借りた人が返します。

### マイはし制

繰り返し使えるはしを持ってきましょう。使ったはしは毎日洗いましょう。

