



1月の献立

中学校

Aブロック
三中
四中
六中
八中
九中



皆様におかれましては、お健やかに新春をお迎えのことと存じます。
 日ごろより、学校給食の運営にご理解とご協力をいただき、誠にありがとうございます。
 学校給食は、子どもたちにとって、食事マナーや食に関わる人々への感謝の心を育むこと、食料の生産・流通・消費や望ましい食習慣を学ぶことの意義をもつものです。
 学校給食センターでは、今年も、多くの児童・生徒に喜んでもらえるよう、国内産の食材を基本とした手作り給食に努めるとともに、旬の食材や行事食を積極的に取り入れ、安全・安心でおいしい給食の提供に努めてまいります。
 最後に、新型コロナウイルス感染症の一日も早い収束を願うとともに、皆様のご多幸とご健勝を心よりお祈り申し上げ、挨拶とさせていただきます。

府中市教育委員会
教育長 酒井 泰



日 曜	献立名	主な材料	エネルギー(kcal) たんぱく質(g)	メモ
11 水	セルフサンド (ライ麦パン・チキンカツ・中濃ソース)	(チキンカツ(中濃ソース))	816 34.5	あけましておめでとうございます
	牛乳	鶏肉、白こしょう、小麦粉、パン粉、米ぬか油、中濃ソース		
	豆入りポテトスープ	ベーコン、米ぬか油、玉ねぎ、にんじん、じゃが芋、ミックスピーズ、小松菜、白こしょう、しょうゆ		
12 木	ご飯	ブロッコリー入りキャロットソースサラダ	785 32.6	年が明け、新しい1年が始まるとともに、学校では1年のまとめとなる3学期が始まりました。給食センターでは、本年も安全・安心でおいしい給食作りに努めていきます。引き続きよろしく願いいたします。
	牛乳	キャベツ、ホールコーン、にんじん、ブロッコリー、米ぬか油、三温糖、洋辛子、酢、しょうゆ		
	みかん	家常豆腐		
13 金	ご飯	わかめスープ	771 32.4	リクエスト給食
	牛乳	鶏肉、米ぬか油、白菜、にんじん、ねぎ、わかめ、白こしょう、しょうゆ		
	根菜のごま味噌煮	鶏肉、米ぬか油、にんにく、しょうが、三温糖、みそ、しょうゆ、トールパンジャン、ごま油、でんぷん		
16 月	華風そばろ井(ご飯)	赤魚の和風あん	842 34.5	3年生を対象に、もう一度食べたい給食のアンケートを実施しました。上位の献立が3学期に登場します。お楽しみ！
	牛乳	すまし汁		
	りんごゼリー	豆腐、ねぎ、ほうれん草、しいたけ、ちらし蒲鉾、しょうゆ		
17 火	シナモン揚げパン	根菜のごま味噌煮	799 28.2	★11日(水) 第10位「チキンカツ」 ★24日(火) 第4位「きのこ鶏肉のグラタン」
	牛乳	ごぼう、米ぬか油、にんじん、れんこん、里芋、大根、さつま揚げ、三温糖、しょうゆ、ごま、みそ、枝豆		
	キャベツバーコンソテー	鶏肉、豚肉、にんにく、しょうが、米ぬか油、玉ねぎ、パプリカ、たけのこ、しいたけ、にら、大豆、ホールコーン、三温糖、しょうゆ、オイスターソース、ごま油		
18 水	ウインナーカレーピラフ	いか入りトマトシチュー	775 30.7	★11日(水) 第10位「チキンカツ」 ★24日(火) 第4位「きのこ鶏肉のグラタン」
	牛乳	キャベツバーコンソテー		
	ケイジャンチキン	マーガリンパン、米ぬか油、グラニュー糖、シナモン		
19 木	ルーロー飯(ご飯)	豚肉と野菜のスープ/ツナポテトサラダ	765 30.7	★11日(水) 第10位「チキンカツ」 ★24日(火) 第4位「きのこ鶏肉のグラタン」
	牛乳	ルーロー飯(ご飯)		
	華風漬	豚肉、セロリ、米ぬか油、いか、玉ねぎ、にんじん、じゃが芋、トマト水煮、トマトケチャップ、中濃ソース、小麦粉、バター、ローレル、白こしょう、三温糖		
		米粉麺のスープ		
		華風漬		

※食材料の都合により、予定している食材が提供できない場合がありますのでご了承ください。

※給食の実施日は各学校により異なるため、学校が発行している行事予定をご確認ください。

1月の献立

Aブロック

中学校

日	曜	献立名	主な材料	エネルギー(kcal) たんぱく質(g)	メモ	
20	金	ご飯	ぶりの味噌だれ	ぶり、米ぬか油、みそ、しょうゆ、三温糖、でんぷん	848 40.6	1月24日～30日 「全国学校給食週間」 学校給食は、明治22年に山形県の小学校で、貧しい子どもたちの栄養状態を改善させるために、昼食を無償で提供したのが始まりとされています。給食週間では、学校給食の意義や役割について理解を高め、関心を深めることを目的としています。それにちなみ、給食では東京都産や府中市産の食材を使用した献立が登場します。
		牛乳	うずら卵入りおでん	竹輪、揚ボール、がんとどき、こんにやく、大根、にんじん、昆布、うずら卵、しょうゆ、三温糖		
			野菜の辛子酢和え	キャベツ、にんじん、ほうれん草、洋辛子、しょうゆ、酢、三温糖、ごま油		
23	月	ご飯	豚肉の甘酢あんかけ	豚肉、白こしょう、でんぷん、米ぬか油、三温糖、しょうゆ、酢、パプリカ	803 32.0	
		牛乳	かぶとえのきの味噌汁	かぶ、えのきたけ、油揚げ、みそ、しょうゆ		
			じゃこ入り野菜炒め	小松菜、白菜、ねぎ、にんじん、ちりめんじゃこ、しょうが、しょうゆ、三温糖、ごま油		
24	火	あしたばパン ドリンクヨーグルト	きのこ鶏肉のグラタン	鶏肉、米ぬか油、にんじん、玉ねぎ、マッシュルーム、エリンギ、しめじ、白こしょう、牛乳、バター、小麦粉、マカロニ、生クリーム、チーズ、パセリ、パン粉	813 30.8	
		ミニトマト2個	タアサイ入りスープ	豚肉、米ぬか油、白菜、タアサイ、にんじん、ホールコーン、白こしょう、しょうゆ		
25	水	ご飯	おさかなバーグ	鶏肉、あじ、豆腐、玉ねぎ、パン粉、白こしょう、しょうゆ、ごま油、でんぷん、米ぬか油、しょうが、三温糖	783 36.6	
		東京牛乳	具だくさん味噌汁	豚肉、米ぬか油、にんじん、大根、白菜、しいたけ、油揚げ、こねぎ、みそ、しょうゆ		
			小松菜入りおかか和え	小松菜、キャベツ、にんじん、しょうゆ、おかか		
26	木	根菜カレーライス	(麦ご飯/根菜カレーライスの具)	米、麦/豚肉、にんにく、しょうが、セロリー、米ぬか油、玉ねぎ、ごぼう、れんこん、にんじん、じゃが芋、小麦粉、バター、カレー粉、ウスターソース、中濃ソース、トマトケチャップ、しょうゆ、白こしょう、 garam masala、ローレル、三温糖	856 27.2	
		牛乳	ぼんかん	キャベツとハムのソテー		ハム、米ぬか油、キャベツ、にんじん、エリンギ、白こしょう、しょうゆ
27	金	ご飯	鯖のおろしだれ	鯖、米ぬか油、大根、三温糖、しょうゆ、でんぷん	796 30.0	
		牛乳	芋煮汁	牛肉、米ぬか油、里芋、まいたけ、ねぎ、こんにやく、しょうゆ		
			昆布入り野菜の和え物	白菜、小松菜、にんじん、昆布、酢、三温糖、しょうゆ、米ぬか油		
30	月	ご飯	すきやき風煮	豚肉、米ぬか油、にんじん、ねぎ、白菜、しらたき、春菊、えのきたけ、豆腐、三温糖、しょうゆ	811 32.1	
		牛乳	かきたま汁	鶏肉、玉ねぎ、卵、こねぎ、たけのこ、しょうゆ、でんぷん		
			フルーツ白玉	黄桃、パイナップル、みかん、白玉餅		
31	火	けんちんうどん	(けんちんうどん)	うどん、米ぬか油、鶏肉、ごぼう、油揚げ、にんじん、大根、ねぎ、里芋、しょうゆ、三温糖、でんぷん	771 32.1	
		牛乳	めひかりのから揚げ	めひかり、白こしょう、でんぷん、米ぬか油		
		もち十六穀米おにぎり	江戸菜入りゆで野菜(かんきつドレ)	江戸菜、にんじん、キャベツ、しめじ、かんきつドレッシング		
※2月分の給食費の納付期限(口座振替日)は、1月31日(火)です。1月27日(金)までに預金残高の確認をお願いいたします。					今月の平均	
				エネルギー(kcal)	802	
				たんぱく質(g)	32.3	



24日(火)
あしたばパン
 東京都八丈島産のあしたばを使用したパンです。
タアサイ入りスープ
 府中市産のタアサイを入れた洋風のスープです。
25日(水)
東京牛乳
 多摩地域の酪農からつくられた牛乳です。
具だくさん味噌汁・小松菜入りおかか和え
 府中市産の野菜をたくさん使います。

今月の平均	
エネルギー(kcal)	802
たんぱく質(g)	32.3

1月の主な使用食材の予定産地(中学校)

米	宮城	みかん	長崎・愛媛他	ねぎ	千葉
牛乳	東京・神奈川・千葉・栃木・群馬・宮城・山形・岩手・北海道	ぼんかん	愛媛	れんこん	茨城
牛肉	鹿児島・宮崎・青森他	里芋	東京・埼玉他	キャベツ	愛知他
豚肉	茨城・青森	じゃが芋	鹿児島・長崎	小松菜	東京・茨城
鶏肉	岩手	かぶ	千葉・埼玉	しゅんぎく菜	千葉他
ぶり	長崎	ごぼう	青森	タアサイ	東京・茨城
あじミンチ	境港	大根	東京・神奈川	ミニトマト	東京・熊本
ちりめんじゃこ	兵庫・瀬戸内	玉ねぎ	北海道	白菜	東京・茨城
めひかり	石川	にんじん	東京・千葉	ほうれん草	埼玉・東京

今月の府中産は

里芋、小松菜、タアサイ
 大根、にんじん、白菜
 ミニトマト、しいたけ

を使用する予定です。



給食センターホームページへのアクセスは、こちらからが便利です。



問い合わせ先 Tel 042(366)8374



1月の献立



皆様におかれましては、お健やかに新春をお迎えのことと存じます。
 日ごろより、学校給食の運営にご理解とご協力をいただき、誠にありがとうございます。
 学校給食は、子どもたちにとって、食事マナーや食に関わる人々への感謝の心を育むこと、食料の生産・流通・消費や望ましい食習慣を学ぶことの意義をもつものです。
 学校給食センターでは、今年も、多くの児童・生徒に喜んでもらえるよう、国内産の食材を基本とした手作り給食に努めるとともに、旬の食材や行事食を積極的に取り入れ、安全・安心でおいしい給食の提供に努めてまいります。
 最後に、新型コロナウイルス感染症の一日も早い収束を願うとともに、皆様のご多幸とご健勝を心よりお祈り申し上げ、挨拶とさせていただきます。

府中市教育委員会
 教育長 酒井 泰



中学校

Bブロック
 一
 二
 五
 七
 十
 浅間中

日	曜	献立名	主な材料	エネルギー(kcal) たんぱく質(g)	メモ
11	水	ご飯 牛乳 みかん	家常豆腐 わかめスープ 鶏肉、米ぬか油、白菜、にんじん、ねぎ、わかめ、白こしょう、しょうゆ	785 32.6	<p>あけましておめでとうございます</p> <p>年が明け、新しい1年が始まるとともに、学校では1年のまとめとなる3学期が始まりました。給食センターでは、本年も安全・安心でおいしい給食作りに努めていきます。引き続きよろしくお願いいいたします。</p> <p>リクエスト給食</p> <p>3年生を対象に、もう一度食べたい給食のアンケートを実施しました。上位の献立が3学期に登場します。お楽しみに！</p> <p>★12日(木) 第10位「チキンカツ」 ★19日(木) 第4位「きのこ鶏肉のグラタン」</p>
12	木	セルフサンド (ライ麦パン・チキンカツ・中濃ソース) 牛乳	(チキンカツ(中濃ソース)) 豆入りポテトスープ ブロッコリー入りキャロットソースサラダ	816 34.5	
13	金	華風そばろ丼(ご飯) 牛乳 りんごゼリー	(華風そばろ丼の具) 白菜のスープ ハム入り切干大根サラダ(たまねぎドレ)	842 34.5	
16	月	ご飯 牛乳	鯖のおろしだれ 芋煮汁 昆布入り野菜の和え物	796 30.0	
17	火	ウインナーカレーピラフ 牛乳	(ウインナーカレーピラフ) ケイジャンチキン 豚肉と野菜のスープ/ツナポテトサラダ	775 30.7	
18	水	ご飯 牛乳	赤魚の和風あん すまし汁 根菜のごま味噌煮	771 32.4	
19	木	あしたばパン ドリンクヨーグルト ミニトマト2個	きのこ鶏肉のグラタン タアサイ入りスープ	813 30.8	

※食材料の都合により、予定している食材が提供できない場合がありますのでご了承ください。
 ※給食の実施日は各学校により異なるため、学校が発行している行事予定をご確認ください。

1月の献立

Bブロック

日	曜	献立名	主な材料	エネルギー(kcal) たんぱく質(g)	メモ	
20	金	ご飯	豚肉の甘酢あんかけ	豚肉、白こしょう、でんぶん、米ぬか油、三温糖、しょうゆ、酢、パプリカ	803 32.0	1月24日～30日 「全国学校給食週間」 学校給食は、明治22年に山形県の小学校で、貧しい子どもたちの栄養状態を改善させるために、昼食を無償で提供したのが始まりとされています。給食週間では、学校給食の意義や役割について理解を高め、関心を深めることを目的としています。それにちなみ、給食では東京都産や府中市産の食材を使用した献立が登場します。
		牛乳	かぶとえのきの味噌汁	かぶ、えのきたけ、油揚げ、みそ、しょうゆ		
			じゃこ入り野菜炒め	小松菜、白菜、ねぎ、にんじん、ちりめんじゃこ、しょうが、しょうゆ、三温糖、ごま油		
23	月	ご飯	ぶりの味噌だれ	ぶり、米ぬか油、みそ、しょうゆ、三温糖、でんぶん	848 40.6	
		牛乳	うずら卵入りおでん	竹輪、揚ボール、がんもどき、こんにゃく、大根、にんじん、昆布、うずら卵、しょうゆ、三温糖		
			野菜の辛子酢和え	キャベツ、にんじん、ほうれん草、洋辛子、しょうゆ、酢、三温糖、ごま油		
24	火	ルーロー飯(ご飯)	(ルーロー飯の具)	豚肉、にんにく、しょうが、米ぬか油、玉ねぎ、たけのこ、チンゲン菜、三温糖、しょうゆ、オイスターソース、でんぶん	765 30.7	
		牛乳	米粉麺のスープ	鶏肉、米ぬか油、にんじん、白菜、しいたけ、ねぎ、にら、米粉麺、しょうゆ、白こしょう、ごま油		
			華風漬	大根、きゅうり、にんじん、酢、しょうゆ、三温糖、一味唐辛子、ごま油、ごま		
25	水	根菜カレーライス	(麦ご飯/根菜カレーライスの具)	米、麦/豚肉、にんにく、しょうが、セロリー、米ぬか油、玉ねぎ、ごぼう、れんこん、にんじん、じゃが芋、小麦粉、バター、カレー粉、ウスターソース、中濃ソース、トマトケチャップ、しょうゆ、白こしょう、ガラムマサラ、ローレル、三温糖	856 27.2	
		牛乳	ぼんかん	キャベツとハムのソテー		ハム、米ぬか油、キャベツ、にんじん、エリンギ、白こしょう、しょうゆ
26	木	ご飯	おさかなバーグ	鶏肉、あじ、豆腐、玉ねぎ、パン粉、白こしょう、しょうゆ、ごま油、でんぶん、米ぬか油、しょうが、三温糖	783 36.6	
		東京牛乳	具だくさん味噌汁	豚肉、米ぬか油、にんじん、大根、白菜、しいたけ、油揚げ、こねぎ、みそ、しょうゆ		
			小松菜入りおかか和え	小松菜、キャベツ、にんじん、しょうゆ、おかか		
27	金	シナモン揚げパン	(シナモン揚げパン)	マーガリンパン、米ぬか油、グラニュー糖、シナモン	799 28.2	
		牛乳	いか入りトマトシチュー	豚肉、セロリー、米ぬか油、いか、玉ねぎ、にんじん、じゃが芋、トマト水煮、トマトケチャップ、中濃ソース、小麦粉、バター、ローレル、白こしょう、三温糖		
			キャベツベーコンソテー	ベーコン、米ぬか油、キャベツ、小松菜、にんじん、しょうゆ、白こしょう		
30	月	けんちんうどん	(けんちんうどん)	うどん、米ぬか油、鶏肉、ごぼう、油揚げ、にんじん、大根、ねぎ、里芋、しょうゆ、三温糖、でんぶん	771 32.1	
		牛乳	めひかりのから揚	めひかり、白こしょう、でんぶん、米ぬか油		
			もち十六穀米おにぎり	江戸菜入りゆで野菜(かんきつドレ)		江戸菜、にんじん、キャベツ、しめじ、かんきつドレッシング
31	火	ご飯	すきやき風煮	豚肉、米ぬか油、にんじん、ねぎ、白菜、しらたき、春菊、えのきたけ、豆腐、三温糖、しょうゆ	811 32.1	
		牛乳	かきたま汁	鶏肉、玉ねぎ、卵、こねぎ、たけのこ、しょうゆ、でんぶん		
			フルーツ白玉	黄桃、パイン缶、みかん、白玉餅		
今月の平均						
エネルギー(kcal)				802		
たんぱく質(g)				32.3		

※2月分の給食費の納付期限(口座振替日)は、1月31日(火)です。1月27日(金)までに預金残高の確認をお願いいたします。

1月の主な使用食材の予定産地(中学校)

米	宮城	みかん	長崎・愛媛他	ねぎ	干菜
牛乳	東京・神奈川・千葉・栃木・群馬・宮城・山形・岩手・北海道	ぼんかん	愛媛	れんこん	茨城
牛肉	鹿児島・宮崎・青森他	里芋	東京・埼玉他	キャベツ	愛知他
豚肉	茨城・青森	じゃが芋	鹿児島・長崎	小松菜	東京・茨城
鶏肉	岩手	かぶ	千葉・埼玉	しゅんぎく葉	千葉他
ぶり	長崎	ごぼう	青森	タアサイ	東京・茨城
あじミンチ	境港	大根	東京・神奈川	ミニトマト	東京・熊本
ちりめんじゃこ	兵庫・瀬戸内	玉ねぎ	北海道	白菜	東京・茨城
めひかり	石川	にんじん	東京・千葉	ほうれん草	埼玉・東京

今月の府中産は

里芋、小松菜、タアサイ
大根、にんじん、白菜
ミニトマト、しいたけ

を使用する予定です。



給食センターホーム
ページへのアクセス
は、こちらからが便利
です。