



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、食事マナーや望ましい食習慣を身に付けること、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・消費を学ぶことなどの意義を持つものです。

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。

結びに、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



3学期の給食がはじまります。
給食センターでは、今年も
安全・安心でおいしい給食を提
供します。よろしくお願
いいたします。

リクエスト給食

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！

21日(水)
第6位「カレーライス」



23日(金)
第4位「グラタン」



28日(水)
第2位「揚げパン」
第8位「シチュー」



30日(金)
第7位「豚キハチ丼」

日	曜	献立名	主な材料	エネルギー(kcal) たんぱく質(g)	メモ
9	金	ご飯 牛乳 みかん	すき焼き風煮 玄米団子汁	758 29.7	3学期の給食がはじまります。 給食センターでは、今年も 安全・安心でおいしい給食を提 供します。よろしくお願 いいたします。
			(ガーリックコーンピラフ) いかのマヨネーズ風ソース(卵なし) ワインナーと大根のスープ／ハム入り野菜ソテー	748 32.0	
14	水	ご飯 牛乳	豚肉のチリソース タアサイ入り中華スープ 野菜の甘酢和え	772 30.9	リクエスト給食 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！
			生揚げと野菜の旨煮 さつま芋の味噌汁 めかぶ入りゆで野菜(かんきつドレ)	756 33.8	
			鮭のペッパー揚 豚肉とかぶのスープ プロッコリー入りマセドアンサラダ	759 35.9	
19	月	ご飯 牛乳	生揚げのごまだれ2個 えび団子汁 塩肉じゃが	763 31.6	21日(水) 第6位「カレーライス」
			豚肉と野菜の生姜炒め 華風コーンスープ ビーンズサラダ	754 31.8	
			豚肉、しょうが、にんにく、米ぬか油、玉ねぎ、にんじん、ピーマン、三温糖、しょうゆ、みそ 鶏肉、にんじん、米ぬか油、玉ねぎ、ホールコーン、小松菜、じゃが芋、しょうゆ、白こしょう、ごま油、でんぷん ミックスビーンズ4種、キャベツ、きゅうり、酢、三温糖、しょうゆ、米ぬか油、レモン		

※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

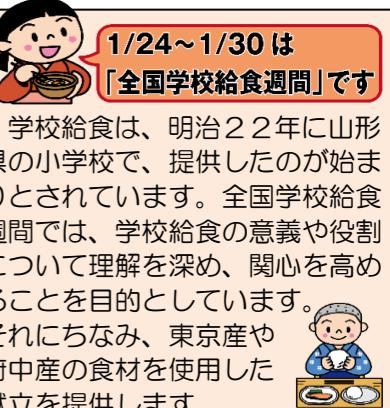
Aブロツク

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
21	水	根菜カレーライス(ご飯) 牛乳	(根菜カレーライスの具)	豚肉、にんにく、しょうが、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	855 26.6
			ツナ入り野菜ソテー		
			みかんゼリー		
22	木	肉汁つけうどん 牛乳	(肉汁つけうどん)	うどん、米ぬか油、豚肉、三温糖、しょうゆ、ごぼう、にんじん、白菜、ねぎ、油揚げ	749 32.5
			ししゃものから揚2本		
			カラフルサラダ(たまねぎドレ)		
23	金	豆乳パン ミルクコーヒー ミニトマト2個	マカロニグラタン	マカロニ、鶏肉、玉ねぎ、にんじん、マッシュルーム、米ぬか油、白こしょう、小麦粉、バター、牛乳、生クリーム、チーズ、パン粉、パセリ	808 31.7
			豆入り野菜スープ		
			鶏肉の甘酢あん		
26	月	ご飯 牛乳	うずら卵入り味噌おでん	竹輪、揚ボール、こんにゃく、大根、にんじん、昆布、うずら卵、しょうゆ、三温糖、みそ	835 35.1
			野菜のお浸し		
			おさかなバーグ		
27	火	東京牛乳	芋煮汁	鶏肉、あじ、豆腐、しょうが、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、三温糖	774 35.7
			野菜のゆずこしょう炒め		
			(あしたば揚げパン)		
28	水	あしたば揚げパン 牛乳	ハンガリアンシチュー	白パン、米ぬか油、グラニュー糖、あしたばパウダー	761 25.1
			米粉麺入りサラダ		
			ぶりの照焼		
29	木	ご飯 牛乳	かぶと油揚げの味噌汁	かぶ、かぶ葉、えのきたけ、油揚げ、みそ、しょうゆ	784 35.6
			五目きんぴら		
			(麦ご飯／豚キムチ丼の具)		
30	金	豚キムチ丼 牛乳 ぶどうゼリー	わかめスープ	豚肉、米ぬか油、たけのこ、わかめ、にんじん、ねぎ、しょうゆ、白こしょう	805 33.9
			切干大根サラダ		

1月の主な使用食材の予定産地(中学校)

米	茨城	みかん	愛媛・熊本	ブロッコリー	東京・浜松
牛乳	神奈川・千葉・栃木・群馬・宮城・山形・岩手・静岡・新潟・北海道・東京	さつま芋	東京・茨城	タアサイ	東京・茨城
牛肉	北海道・青森他	里芋	東京・愛媛他	大根	東京・神奈川
豚肉	茨城・埼玉・群馬他	じゃが芋	北海道	玉ねぎ	北海道
鶏肉	岩手・山梨・宮崎・鹿児島	かぶ	千葉	チンゲン菜	東京・静岡
あじ	鳥取	キャベツ	愛知・東京	ミニトマト	東京・熊本
ししゃも	カナダ	ごぼう	茨城	にんじん	茨城・東京
ぶり	九州他	小松菜	東京・埼玉	れんこん	茨城
鮭	北海道・アメリカ	白菜	東京・茨城	ねぎ	東京・千葉・栃木



7日(火)
「東京牛乳」



「東京牛乳」
東京多摩地区の生乳を使用した
乳です。

「野菜のゆずこしょう炒め」
府中産の小松菜を使います。ゆ
でこしょう、しょうゆ、塩で味付
した炒め物です。
8品(水)



あしたば揚げパン」
東京都のハ丈島産の「あしたば
ウダー」とグラニュー糖を合わ
、揚げた白パンにまぶします。

「米粉麺入りサラダ」
府中市の姉妹都市である長野県
久穂町で栽培された米から作ら
る米粉麺の「さくほー麺」を
ったサラダです。

今月の平均	
(kcal)	779
(g)	32.1

今月の府中産の食材は、わけぎ、
里芋、キャベツ、小松菜、タアサイ、
大根、チンゲン菜、にんじん、
ねぎ、白菜、ブロッコリー、
農工大の食材は、
みそを使用する予定です。



使用食品
原材料配合表 給食センター^上
ホームページ

問い合わせ先 Tel 042(366)837



1月の献立

中学校

Bブロック
一中
二中
五中
七中
十中
浅間中
かがやき

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、食事マナーや望ましい食習慣を身に付けること、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・消費を学ぶことなどの意義を持つものです。

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。

結びに、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
9 金	マーブルパン 牛乳	鮭のペッパー揚	鮭、しょうゆ、にんにく、しょうが、黒こしょう、でんぶん、米ぬか油	759 35.9	3学期の給食がはじまります。 給食センターでは、今年も安全・安心でおいしい給食を提供します。よろしくお願ひいたします。
		豚肉とかぶのスープ	豚肉、米ぬか油、キャベツ、かぶ、かぶ葉、白こしょう、しょうゆ		
		ブロッコリー入りマセドアンサラダ	ブロッコリー、じゃが芋、にんじん、オリーブ油、酢、三温糖、にんにく		
13 火	ご飯 牛乳	豚肉のチリソース	豚肉、白こしょう、でんぶん、米ぬか油、にんにく、しょうが、ねぎ、トーパンジャン、ごま油、三温糖、トマトケチャップ、しょうゆ	772 30.9	リクエスト給食
		タアサイ入り中華スープ	鶏肉、にんじん、タアサイ、きくらげ、玉ねぎ、しょうゆ、白こしょう、ごま、ごま油		
		野菜の甘酢和え	キャベツ、にんじん、きゅうり、酢、三温糖、米ぬか油		
14 水	ご飯 牛乳	生揚げと野菜の旨煮	生揚げ、豚肉、米ぬか油、白菜、にんじん、たけのこ、しいたけ、ねぎ、三温糖、しょうゆ、でんぶん	756 33.8	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！
		さつま芋の味噌汁	鶏肉、さつま芋、小松菜、みそ、しょうゆ		
		めかぶ入りゆで野菜(かんきつドレ)	めかぶ、大根、パプリカ、枝豆、かんきつドレッシング		
15 木	ガーリックコーンピラフ 牛乳	(ガーリックコーンピラフ)	米、ホールコーン、マッシュルーム、にんにく、黒こしょう、オリーブ油、パセリ	748 32.0	20日(火)
		いかのマヨネーズ風ソース(卵なし)	いか、米ぬか油、玉ねぎ、白こしょう、マヨネーズ風調味料(卵なし)、粒マスター		
		ワインナーと大根のスープ／ハム入り野菜ソテー	ワインナー、米ぬか油、大根、にんじん、小松菜、白こしょう、しょうゆ／ハム、ベーコン、米ぬか油、キャベツ、玉ねぎ、パプリカ、しょうゆ、白こしょう		
16 金	ご飯 牛乳 みかん	すき焼き風煮	豚肉、牛肉、米ぬか油、にんじん、しらたき、豆腐、白菜、ねぎ、春菊、三温糖、しょうゆ	758 29.7	第4位「グラタン」
		玄米団子汁	しめじ、わけぎ、大根、玄米団子、しょうゆ		
19 月	ご飯 牛乳	鶏肉の甘酢あん	鶏肉、でんぶん、米ぬか油、三温糖、しょうゆ、酢	835 35.1	22日(木)
		うずら卵入り味噌おでん	竹輪、揚ボール、こんにゃく、大根、にんじん、昆布、うずら卵、しょうゆ、三温糖、みそ		
		野菜のお浸し	白菜、小松菜、にんじん、しょうゆ		
20 火	豆乳パン ミルクコーヒー ミニトマト2個	マカロニグラタン	マカロニ、鶏肉、玉ねぎ、にんじん、マッシュルーム、米ぬか油、白こしょう、小麦粉、バター、牛乳、生クリーム、チーズ、パン粉、パセリ	808 31.7	第6位「カレーライス」 27日(火) 第7位「豚キムチ丼」 29日(木) 第2位「揚げパン」 第8位「シチュー」
		豆入り野菜スープ	ベーコン、米ぬか油、玉ねぎ、にんじん、キャベツ、青大豆、白こしょう、しょうゆ		

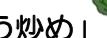
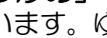
*食材料の都合により、予定している食材が提供できない場合がありますのでご了承ください。

*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

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
21	水	肉汁つけうどん 牛乳	(肉汁つけうどん) うどん、米ぬか油、豚肉、三温糖、しょうゆ、ごぼう、にんじん、白菜、ねぎ、油揚げ ししやものから揚2本 カラフルサラダ(たまねぎドレ)	749 32.5	 1/24~1/30は「全国学校給食週間」です 学校給食は、明治22年に山形県の小学校で、提供したのが始まりとされています。全国学校給食週間では、学校給食の意義や役割について理解を深め、関心を高めることを目的としています。 それにちなみ、東京産や府中産の食材を使用した献立を提供します。
			ししやものから揚2本 カラフルサラダ(たまねぎドレ)		
			カラフルサラダ(たまねぎドレ)		
22	木	根菜カレーライス(ご飯) 牛乳	(根菜カレーライスの具) 豚肉、にんにく、しょうが、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	855	
			ツナ入り野菜ソテー	26.6	
			みかんゼリー		
23	金	ご飯 牛乳	豚肉と野菜の生姜炒め	754	
			華風コーンスープ	31.8	
			ビーンズサラダ		
26	月	ご飯 牛乳	生揚げのごまだれ2個	763	
			えび団子汁	31.6	
			塩肉じゃが		
27	火	豚キムチ丼 牛乳 ぶどうゼリー	(麦ご飯／豚キムチ丼の具)	805	
			わかめスープ	33.9	
			切干大根サラダ		
28	水	ご飯 牛乳	ぶりの照焼	784	
			かぶと油揚げの味噌汁	35.6	
			五目きんぴら		
29	木	あしたば揚げパン 牛乳	(あしたば揚げパン)	761	
			ハンガリアンシチュー	25.1	
			米粉麺入りサラダ		
30	金	ご飯 東京牛乳	おさかなバーグ	774	
			芋煮汁	35.7	
			野菜のゆずこしょう炒め		

1月の主な使用食材の予定産地(中学校)

米	茨城	みかん	愛媛・熊本	ブロッコリー	東京・浜松
牛乳	神奈川・千葉・栃木・群馬・宮城・山形・岩手・静岡・新潟・北海道・東京	さつま芋	東京・茨城	タアサイ	東京・茨城
牛肉	北海道・青森他	里芋	東京・愛媛他	大根	東京・神奈川
豚肉	茨城・埼玉・群馬他	じゃが芋	北海道	玉ねぎ	北海道
鶏肉	岩手・山梨・宮崎・鹿児島	かぶ	千葉	チンゲン菜	東京・静岡
あじ	鳥取	キャベツ	愛知・東京	ミニトマト	東京・熊本
ししやも	カナダ	ごぼう	茨城	にんじん	茨城・東京
ぶり	九州他	小松菜	東京・埼玉	れんこん	茨城
鮭	北海道・アメリカ	白菜	東京・茨城	ねぎ	東京・千葉・栃木

今月の平均
エネルギー(kcal)
779
たんぱく質(g)
32.1

今月の府中産の食材は、わけぎ、里芋、キャベツ、小松菜、タアサイ、大根、チンゲン菜、にんじん、ねぎ、白菜、ブロッコリー、農工大の食材は、みそを使用する予定です。



使用食品
原材料配合表

給食センター
ホームページ

問い合わせ先 Tel 042(366)8374