



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



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	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	<div>3学期の給食がはじまります。</div> <div>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。</div> <div>リクエスト給食</div> <div>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！</div> <div>21日(水) 第6位「カレーライス」</div> <div>23日(金) 第4位「グラタン」</div> <div>28日(水) 第2位「揚げパン」</div> <div>第8位「シチュー」</div> <div>30日(金) 第7位「豚キムチ丼」</div>
		牛乳				
		みかん				
13	火	ガーリックコーンピラフ	(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	
		牛乳	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)、粒マスタード		
			ウインナーと大根のスープ／ハム入り野菜ソテー	ウインナー、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		
14	水	ご飯	豚肉のチリソース	豚肉、白こしょう、でんぷん、米ぬか油、にんにく、しょうが、ねぎ、トバンジャン、ごま油、三温糖、トマトケチャップ、しょうゆ	772 30.9	
		牛乳	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		
15	木	ご飯	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、でんぷん	756 33.8	
		牛乳	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		
16	金	マーブルパン	鮭のペッパー揚げ	鮭、しょうゆ、にんにく、しょうが、黒こしょう、でんぷん、米ぬか油	759 35.9	
		牛乳	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		
19	月	ご飯	生揚げのごまだれ2個	生揚げ、三温糖、しょうゆ、ごま、でんぷん	763 31.6	
		牛乳	えび団子汁	えび団子、白菜、ねぎ、にんじん、しょうが、しょうゆ		
			塩肉じゃが	豚肉、米ぬか油、じゃが芋、にんじん、玉ねぎ、こんにやく、枝豆、三温糖、塩麹		
20	火	ご飯	豚肉と野菜の生姜炒め	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	754 31.8	
		牛乳	華風コーンスープ	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		
			ビーンズサラダ	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。


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)	(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	 <div>1/24～1/30は 「全国学校給食週間」です</div> <p>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。</p> 
		牛乳	ツナ入り野菜ソテー	チンゲン菜、キャベツ、にんじん、ホールコーン、まぐろ油漬、白こしょう、三温糖、しょうゆ、米ぬか油		
			みかんゼリー	みかん、みかんゼリー		
22	木	肉汁つけうどん	(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	
		牛乳	ししゃものから揚げ2本	ししゃも、白こしょう、でんぷん、米ぬか油		
			カラフルサラダ(たまねぎドレ)	きゅうり、大根、にんじん、こんにゃく、しめじ、たまねぎドレッシング		
23	金	豆乳パン	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	
		ミルクコーヒー	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		
26	月	ご飯	鶏肉の甘酢あん	鶏肉、でんぷん、米ぬか油、三温糖、しょうゆ、酢	835 35.1	
		牛乳	うずら卵入り味噌おでん	竹輪、揚げボール、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		
27	火	ご飯	おさかなバーグ	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、でんぷん、米ぬか油、三温糖	774 35.7	
		東京牛乳	芋煮汁	牛肉、米ぬか油、里芋、ごぼう、こんにゃく、まいたけ、ねぎ、しょうゆ		
			野菜のゆずこしょう炒め	豚肉、にんにく、米ぬか油、にんじん、もやし、ホールコーン、小松菜、しょうゆ、ゆずこしょう、でんぷん		
28	水	あしたば揚げパン	(あしたば揚げパン)	白パン、米ぬか油、グラニュー糖、あしたばパウダー	761 25.1	
		牛乳	ハンガリアンシチュー	豚肉、米ぬか油、にんじん、玉ねぎ、トマト水煮、ローレル、白こしょう、カレー粉、パプリカ、じゃが芋、トマトケチャップ、中濃ソース、小麦粉、バター、ピーマン、チーズ		
			米粉麺入りサラダ	米粉麺、米ぬか油、キャベツ、にんじん、きゅうり、ホールコーン、酢、三温糖		
29	木	ご飯	ぶりの照焼	ぶり、しょうゆ、米ぬか油、三温糖、でんぷん	784 35.6	
		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		
			五目きんぴら	豚肉、ごぼう、米ぬか油、にんじん、こんにゃく、さやいんげん、さつま芋、さつま揚げ、三温糖、しょうゆ、一味唐辛子、ごま油、ごま		
30	金	豚キムチ丼	(麦ご飯／豚キムチ丼の具)	米、大麦／豚肉、米ぬか油、白菜、玉ねぎ、にら、にんじん、白菜キムチ、にんにく、しょうが、しょうゆ、ごま油、トーバンジャン	805 33.9	
		牛乳	わかめスープ	鶏肉、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		
		ぶどうゼリー	切干大根サラダ	ハム、切干大根、きゅうり、米ぬか油、酢、三温糖		

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

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



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。

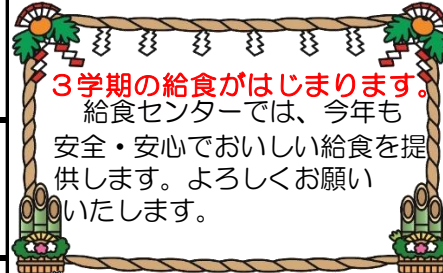


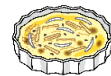



学校給食は、子どもたちにとって、食事マナーや望ましい食習慣を身に付けること、食に関わる人々への感謝の心を育むこと、食料の生産・流通・消費を学ぶことなどの意義を持つものです。

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








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	鮭のペッパー揚げ	鮭、しょうゆ、にんにく、しょうが、黒こしょう、でんぷん、米ぬか油	759 35.9	<div><p><b>3学期の給食がはじまります。</b> 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。</p><div><b>リクエスト給食</b></div><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><b>20日(火)</b> 第4位「グラタン」</p><p><b>22日(木)</b> 第6位「カレーライス」</p><p><b>27日(火)</b> 第7位「豚キムチ丼」</p><p><b>29日(木)</b> 第2位「揚げパン」 第8位「シチュー」</p></div>
		牛乳	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	豚肉のチリソース	豚肉、白こしょう、でんぷん、米ぬか油、にんにく、しょうが、ねぎ、トーバンジャン、ごま油、三温糖、トマトケチャップ、しょうゆ	772 30.9	
		牛乳	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	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、でんぷん	756 33.8	
		牛乳	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	(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	
		牛乳	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)、粒マスタード		
			ウインナーと大根のスープ/ハム入り野菜ソテー	ウインナー、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	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	
		牛乳	玄米団子汁	しめじ、わけぎ、大根、玄米団子、しょうゆ		
19	月	みかん			835 35.1	
		ご飯	鶏肉の甘酢あん	鶏肉、でんぷん、米ぬか油、三温糖、しょうゆ、酢		
		牛乳	うずら卵入り味噌おでん	竹輪、揚げボール、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	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	
		ミルクコーヒー	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		
		ミニトマト2個				

※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。



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	(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	<div><b>1/24～1/30は 「全国学校給食週間」です</b></div> <p>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。</p> <div></div> <p>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。</p> <p><b>29日(木)</b> 「あしたば揚げパン」 東京都の八丈島産の「あしたばパウダー」とグラニュー糖を合わせ、揚げた白パンにまぶします。</p> <p><b>「米粉麺入りサラダ」</b> 府中市の姉妹都市である長野県佐久穂町で栽培された米から作られる米粉麺の「さくほ一麺」を使ったサラダです。</p> <p><b>30日(金)</b> 「東京牛乳」 東京多摩地区の生乳を使用した牛乳です。</p> <p><b>「野菜のゆずこしょう炒め」</b> 府中産の小松菜を使います。ゆずこしょう、しょうゆ、塩で味付けした炒め物です。</p>
		牛乳	ししゃものから揚げ2本	ししゃも、白こしょう、でんぷん、米ぬか油		
			カラフルサラダ(たまねぎドレ)	きゅうり、大根、にんじん、こんにゃく、しめじ、たまねぎドレッシング		
22	木	根菜カレーライス(ご飯)	(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	
		牛乳	ツナ入り野菜ソテー	チンゲン菜、キャベツ、にんじん、ホールコーン、まぐろ油漬、白こしょう、三温糖、しょうゆ、米ぬか油		
			みかんゼリー	みかん、みかんゼリー		
23	金	ご飯	豚肉と野菜の生姜炒め	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	754 31.8	
		牛乳	華風コーンスープ	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		
			ビーンズサラダ	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		
26	月	ご飯	生揚げのごまだれ2個	生揚げ、三温糖、しょうゆ、ごま、でんぷん	763 31.6	
		牛乳	えび団子汁	えび団子、白菜、ねぎ、にんじん、しょうが、しょうゆ		
			塩肉じゃが	豚肉、米ぬか油、じゃが芋、にんじん、玉ねぎ、こんにゃく、枝豆、三温糖、塩麴		
27	火	豚キムチ丼	(麦ご飯／豚キムチ丼の具)	米、大麦／豚肉、米ぬか油、白菜、玉ねぎ、にら、にんじん、白菜キムチ、にんにく、しょうが、しょうゆ、ごま油、トールパンジャン	805 33.9	
		牛乳	わかめスープ	鶏肉、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		
		ぶどうゼリー	切干大根サラダ	ハム、切干大根、きゅうり、米ぬか油、酢、三温糖		
28	水	ご飯	ぶりの照焼	ぶり、しょうゆ、米ぬか油、三温糖、でんぷん	784 35.6	
		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		
			五目きんぴら	豚肉、ごぼう、米ぬか油、にんじん、こんにゃく、さやいんげん、さつま芋、さつま揚げ、三温糖、しょうゆ、一味唐辛子、ごま油、ごま		
29	木	あしたば揚げパン	(あしたば揚げパン)	白パン、米ぬか油、グラニュー糖、あしたばパウダー	761 25.1	
		牛乳	ハンガリアンシチュー	豚肉、米ぬか油、にんじん、玉ねぎ、トマト水煮、ローレル、白こしょう、カレー粉、パプリカ、じゃが芋、トマトケチャップ、中濃ソース、小麦粉、バター、ピーマン、チーズ		
			米粉麺入りサラダ	米粉麺、米ぬか油、キャベツ、にんじん、きゅうり、ホールコーン、酢、三温糖		
30	金	ご飯	おさかなバーグ	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、でんぷん、米ぬか油、三温糖	774 35.7	
		東京牛乳	芋煮汁	牛肉、米ぬか油、里芋、ごぼう、こんにゃく、まいたけ、ねぎ、しょうゆ		
			野菜のゆずこしょう炒め	豚肉、にんにく、米ぬか油、にんじん、もやし、ホールコーン、小松菜、しょうゆ、ゆずこしょう、でんぷん		

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

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