

気象条件や感染症の状況によって、
食材や給食日程の変更をする場合が
ございます。ご了承ください。



令和4年度 1月 学校給食献立表



小金井市立小金井第二中学校

日	牛乳	主食とおかず	あけましておめでとう	赤の仲間・ 血や肉になる	黄の仲間・ 熱や力の元になる	緑の仲間・ 体の調子を整える	1杯・ たんぱく質
11水	○	★鏡開き お餅メニュー★ 豚すき焼き丼 昆布と三色野菜の和え物 白玉しるこ		牛乳 豚もも肉 焼き豆腐 油揚げ 刻み昆布 あずき(乾)	米 冷凍白玉 押麦 糸こんにゃく なたね油 ごま油 三温糖 中さら糖 上白糖	玉葱 ねぎ にんじん もやし こまつな	899 kcal 32.1 g
12木	○	★じっくり手作り 小麦粉ルーカレー★ 小麦粉ルーと小金井人参のポークカレーライス 糸寒天入りサラダ りんご		牛乳 豚ばら肉 豚もも肉 糸寒天	米 押麦 小麦粉 じゃがいも 三温糖 ごま油 なたね油	玉葱 にんじん しょうが にんにく セロリー キャベツ だいこん とうもろこし りんご	847 kcal 22.9 g
13金	○	★世界のメニュー 韓国★ ふわふわ卵のキムチクッパ ゴマダレヤンニョムチキン 3色ナムル		牛乳 たまご 豚ばら肉 鶏もも肉	米 水稲穀粒(玄米) かたくり粉 揚げ油 白すりごま 三温糖 ごま油	しょうが にんにく にんじん もやし はくさい(キムチ漬け) 椎茸 セロリー ねぎ ほうれんそう	853 kcal 31.6 g
16月	○	★旬のくだもの ぼんかん★ チョコチップパン トマトシチュー まめまめサラダ 特選ぼんかん		牛乳 クリーム(乳脂肪) 豚もも肉 大豆 ひよこめ(乾)	チョコチップパン じゃがいも 小麦粉 なたね油 フレンチドレッシング	にんじん 玉葱 にんにく ぶなしめじ トマト トマトジュース しょうが セロリー きゅうり えだまめ とうもろこし ぼんかん	884 kcal 31.5 g
17火	○	○防災とボランティアの日 阪神淡路大震災(1995年)○ 菜飯ごはん 兵庫県郷土料理はたはた唐揚げ 辛子和大え 兵庫県郷土料理ばち汁	1995年1月17日 阪神淡路大震災の発生をきっかけに、 防災とボランティアの日が制定されました。	牛乳 はたはた 鶏もも肉 油揚げ	米 かたくり粉 そうめん なたね油	しょうが にんじん はくさい 玉葱 干し椎茸 葉ねぎ	739 kcal 27.5 g
18水	○	★旬のくだもの いちご★ 親子丼(高野豆腐いり) じゃが芋とわかめのみそ汁 いちご		牛乳 たまご 鶏もも肉 生わかめ 油揚げ 赤みそ 白みそ 凍り豆腐	米 じゃがいも おおむぎ(米粒麦) 油麩 三温糖 なたね油	にんじん 玉葱 糸みつば 椎茸 いちご	794 kcal 30.0 g
19木	○	★DHA 青魚で集中力アップ★ ご飯 さばの味噌煮 小金井野菜のごま和え かぶと生揚げのみそ汁		牛乳 さば 油揚げ 生揚げ 赤みそ 白みそ	米 三温糖 白いりごま	しょうが にんじん もやし ほうれんそう かぶ えのきたけ	758 kcal 32.5 g
20金	○	★世界のメニューを小金井野菜で! フランス料理★ ソフトフランスパン サーモンのフリカッセ シャンピニオンソース 粉吹き芋 ジュリエンスープ		牛乳 クリーム(乳脂肪) しろうさげ 鶏もも肉	ソフトフランスパン かたくり粉 じゃがいも なたね油 オリーブ油	まいたけ マッシュルーム 玉葱 にんにく にんじん キャベツ もやし セロリー みずな しょうが ねぎ	761 kcal 33.2 g
23月	○	★青魚と小金井野菜の和食でSDGs★ ご飯 鱈(ぶり)の照り焼き ごま野菜 小金井根菜と鶏肉のみそ汁		牛乳 ぶり 鶏もも肉 木綿豆腐 白みそ 赤みそ	米 さといも こんにゃく かたくり粉 三温糖 上白糖 ごま油 白いりごま なたね油	しょうが にんじん キャベツ もやし だいこん ごぼう ねぎ	782 kcal 31.3 g
24火	○	★旬のくだもの と小金井野菜でSDGs★ 大豆入りひじきごはん 小金井大根と姫生揚げのピリ辛煮 かんぴょうの卵とじ クレメンティ(柑橘ミカン)	テーマは、 2年生考案メニューでSDGs	牛乳 たまご 鶏もも肉 豚ひき肉 干ひじき 油揚げ 大豆 絹ごし豆腐	米 もち米 糸こんにゃく かたくり粉 なたね油 三温糖	にんじん 椎茸 だいこん グリーンピース かんぴょう(乾) 糸みつば クレメンティ(柑橘)	779 kcal 34.0 g
25水	○	★2年1組考案 SDGsメニュー★ 米粉きな粉揚げパン バリバリサラダ たまねぎドレッシング 米粉のサーモンチャウダー		牛乳 ピザチーズ クリーム(乳脂肪) しろうさげ きな粉(大豆)	米粉パン ワンタンの皮 じゃがいも なたね油 揚げ油 三温糖 上白糖	キャベツ にんじん きゅうり 玉葱 ぶなしめじ セロリー ほうれんそう	760 kcal 33.3 g
26木	○	★2年2組考案 SDGsメニュー★ ガーリックライス 鮭のピザ焼き ブロッコリーサラダ ABCスープ		牛乳 ピザチーズ しろうさげ 鶏もも肉	米 じゃがいも シェルマカロニ オリーブ油 なたね油	にんにく パセリ 玉葱 にんじん マッシュルーム 青ピーマン ブロッコリー とうもろこし セロリー こまつな しょうが	825 kcal 34.9 g
27金	○	★2年3組考案 SDGsメニュー★ ご飯 鯖(さば)の竜田揚げ 煮浸し 小金井薩摩芋のみそ汁		牛乳 さば 鶏もも肉 木綿豆腐 白みそ 油揚げ	米 かたくり粉 こんにゃく さつまいも なたね油	しょうが こまつな はくさい にんじん だいこん ぶなしめじ ねぎ	817 kcal 31.4 g
30月	○	★抹茶(まっちゃ)で新年メニュー★ 和風スープパグティ 小金井人参とオクラのラペ 抹茶と甘納豆の卵マフィン		牛乳 たまご ベーコン ツナ	スパゲッティ 小麦粉 なたね油 有塩バター 甘納豆(あずき) 三温糖 上白糖	にんにく 玉葱 とうがらし にんじん ぶなしめじ エリンギ えのきたけ セロリー	764 kcal 25.3 g
31火	○	★小金井里芋で手作りコロッケ★ ごはん さといもコロッケ カラフルソテー 小松菜と葱の味噌汁		牛乳 豚ひき肉 油揚げ 白みそ 赤みそ	米 じゃがいも さといも ポテトパウダー 小麦粉 パン粉 なたね油	にんじん 玉葱 キャベツ 赤ピーマン 青ピーマン こまつな ねぎ	838 kcal 25.1 g



食事から社会の課題に目をむけよう (防災・学校給食週間)



1月17日 防災とボランティアの日
平成7年1月17日 阪神淡路大震災が発生しました。この経験で、
災害時の食事(栄養バランス)の重要性が再認識されました。

(ばち汁 兵庫県淡路島 郷土料理)
ばち三そうめんのこと。淡路島では特産の玉葱とばちを入れた
温かい汁物を食べる習慣があります。
被災地でも「ばち」を持ち寄って炊き出し、みんなで身体を温
めたそうです。

普通の食事を、どんな保存食で置き
換えられるか 考える癖(くせ)を
つけよう。

米、油揚げ、豆腐、コンブ、わかめ、ひき肉、卵、調味料

準備

1月23-27日 学校給食週間 (学校給食の役割を考え、関心を深める週間)
『2年生考案メニューで考えよう! 給食でSDGs!』
今年は、2年生が家庭科で考えてくれた献立を食べて、食事からのSDGsを意識してもらいます。

・健康を考慮した食事 ・安全性と価格・旬の食材・地産地消と国産の食材

普段から給食が大切にしていることが、SDGsに繋がります。
それに加え、2年生の皆さんは、コロナ禍、ウクライナの平和問題など
の社会情勢も意識して給食を考えてくれました。

今年の2年生の献立

魚を好きになるメニュー

国産食材を意識した構成

米粉パンの揚げパン

1. 貧困をなくそう
あらゆる場所で、あらゆる形態の貧困に終止符を打つ
2. 飢餓をゼロに
飢餓に終止符を打ち、食料の安定確保と栄養状態の改善を達成するとともに、持続可能な農業を推進する
11. 住み続けられるまちづくりを
都市と人間の居住地を包摂的、安全、強かつ持続可能なにする
12. つくる責任 つかう責任
持続可能な消費と生産のパターンを確保する