



# 令和7年度1月 学校給食献立予定表



小金井市立第二中学校

日	主食	牛乳	おかず	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人1日 たんぱく質
9 金	春の七草・防災メニュー			牛乳、鶏ひき肉、たまご、打ち豆、油揚げ、鶏もも	米、三温糖、米ぬか油、かゆ、さといも、板こんにゃく	しょうが、こまつな、にんじん、ごぼう、だいこん、せり、かぶ、ねぎ	749 kcal 29.4 g
	三色ごはん	○	あいませ 春の七草防災かゆ汁				
13 火	鏡開きメニュー			牛乳、豚もも、うずら卵、いか、あずき	うどん、米ぬか油、なたね油、かたくり粉、ごま油、さつまいも、小麦粉、中ざら糖、上白糖、凍白玉	にんにく、しょうが、玉葱、ねぎ、にんじん、たけのこ、干し椎茸、はくさい、チンゲンツァイ	861 kcal 30.5 g
	五目あんかけうどん	○	さつまいもの天ぷら 白玉しるこ				
14 水	麦ごはん	○	魚の塩焼き 揚げごぼうの甘辛煮 豚汁	牛乳、まさば、豚もも、木綿豆腐、白みそ、赤みそ	米、おおむぎ、かたくり粉、なたね油、三温糖、じゃがいも、板こんにゃく、なたね油	ごぼう、にんじん、だいこん、ねぎ	830 kcal 32.4 g
15 木	のりごはん	○	豆腐のチゲ煮 チャプチェ	牛乳、刻みのり、豚ばら、豚もも、木綿豆腐、赤みそ	米、おおむぎ、ごま油、三温糖、はるさめ、白いりごま	はくさい(キムチ漬け)、はくさい、にら、ねぎ、ぶなしめじ、にんにく、しょうが、たけのこ、キャベツ	760 kcal 30.3 g
16 金	ごはん	○	あじフライ こんにゃくのピリ辛炒め スキー汁	牛乳、あじ、鶏もも、豚もも、木綿豆腐、赤みそ、白みそ	米、おおむぎ、小麦粉、パン粉、揚げ油、ごま油、米ぬか油、板こんにゃく、三温糖、白いりごま、さつまいも、糸こんにゃく	にんじん、ごぼう、だいこん、干し椎茸、ねぎ	810 kcal 31.4 g
19 月	ターメリックライス	○	ポークチャップ ジュリエンスープ はれひめ	牛乳、豚もも、豚ばら、鶏もも	米、おおむぎ、米ぬか油、三温糖、かたくり粉、シェルマカロニ	玉葱、にんじん、にんにく、しょうが、キャベツ、だいこん、セロリー、はれひめ(かんきつ類)	794 kcal 25.9 g
20 火	四川豆腐丼	○	お餅チーズ春巻き 春雨スープ	牛乳、豚もも、木綿豆腐、スライスチーズ、焼きのり	米、はいが精米、なたね油、三温糖、ごま油、かたくり粉、もち、小麦粉、春巻きの皮、はるさめ、米ぬか油	玉葱、にんじん、干し椎茸、こまつな、ねぎ、にんにく、しょうが、もやし、干し椎茸、はくさい	892 kcal 33.0 g
21 水	黒砂糖パン	○	とうふ入りハンバーグ 青菜とコーンのソテー イタリアンスープ	牛乳、豚ひき肉、木綿豆腐、ベーコン、鶏もも、粉チーズ、たまご	パン粉、米ぬか油、じゃがいも、なたね油	玉葱、マッシュルーム、こまつな、キャベツ、とうもろこし、にんじん、セロリー、しょうが	751 kcal 32.5 g
22 木	わかめご飯	○	ししゃもの磯辺揚げ 粉吹き芋 みそけんちん汁	牛乳、わかめ、ししゃも、あおのり、鶏もも、油揚げ、木綿豆腐、白みそ、赤みそ	米、はいが精米、小麦粉、なたね油、じゃがいも、白いりごま、板こんにゃく、米ぬか油	にんじん、だいこん、ごぼう、ねぎ	800 kcal 30.4 g
23 金	ポークカレー	○	ツナサラダ りんご	牛乳、豚もも、ツナ缶詰	米、おおむぎ、なたね油、じゃがいも、小麦粉、はちみつ、ごま油、三温糖	セロリー、玉葱、にんじん、にんにく、しょうが、ねぎ、レモン、キャベツ、とうもろこし、りんご	834 kcal 24.8 g
26 月	全国給食週間(東京・小金井メニュー)			牛乳、ちりめんじゃこ、おかか、刻み昆布、豚ばら、うずら卵、鶏ひき肉、ひきわり大豆、木綿豆腐、白みそ、赤みそ	米、はいが精米、白いりごま、三温糖、なたね油、かたくり粉、板こんにゃく	だいこん、にんじん、さやいんげん、しょうが、ねぎ、干し椎茸、はくさい	804 kcal 28.1 g
	ごはん	○	骨太ふりかけ 豚肉と小金井大根の炒め煮 みそちゃんこ汁				
27 火	全国給食週間(日本初めての給食)			牛乳、ぎんざけ、豚もも、木綿豆腐、白みそ、赤みそ	米、米ぬか油、糸こんにゃく、なたね油、三温糖、じゃがいも、板こんにゃく	にんじん、ごぼう、だいこん、ねぎ、こまつな	748 kcal 30.8 g
	塩むすび	○	鮭の塩焼き 五目きんぴらごぼう 具沢山みそ汁				
28 水	全国給食週間(小金井給食オリジナルメニュー)			牛乳、鶏もも、焼き竹輪、大豆	米、米ぬか油、なたね油、じゃがいも、かたくり粉、三温糖、ごま油	あんずジャム、玉葱、にんじん、パセリ、マッシュルーム、キャベツ、もやし、セロリー、ねぎ	748 kcal 26.7 g
	イエローライス	○	インディアンサラダ もやしスープ				
29 木	全国給食週間(昔の給食)			牛乳、くじら肉、鶏もも、生クリーム	コッペパン、米粉、なたね油、三温糖、なたね油、じゃがいも、小麦粉、有塩バター	いちごジャム、しょうが、キャベツ、にんじん、もやし、玉葱、セロリー	887 kcal 36.8 g
	コッペパン いちごジャム	○	くじらのオーロラソース やさしいソテー カレーシチュー				
30 金	全国給食週間(世界の料理・スペイン)			牛乳、鶏もも、むきえび、いか、ベーコン、たまご、プロセスチーズ、ひよこまめ	米、オリーブ油、米ぬか油、じゃがいも、三温糖、なたね油	にんにく、玉葱、赤ピーマン、青ピーマン、パセリ、にんじん、キャベツ、セロリー、こまつな、しょうが	757 kcal 28.9 g
	パエリア	○	スペイン風オムレツ ひよこまめのスープ				

※ 食材の都合により、献立を変更する場合がありますので、ご了承ください。

**1月11日は鏡開き** (地域によって違いがあります)





鏡もちを小さく割ってお汁粉などに入れ、無病息災を願って食べる行事です。もちを小さくするのに、包丁など刃物を使うのは武士の「切腹」を連想させるため縁起が悪いとされ、木づちや手で割ります。また、「割る」ではなく「開く」という縁起の良い言葉が使われます。

みなさんがよい1年を迎えられるように給食では、白玉団子の入ったおしるこを用意しています！



## 江戸こがね汁・桜献立

小麦粉をこねて、すいとんにします。



すいとんをちぎって、汁に入れていきます。



江戸こがね汁 出来上がり！



江戸こがね汁が絵本になりました！  
図書室や校内に掲示しています😊



12月9日小金井桜名勝指定を記念した桜献立でした！

