



日	献立メモ	献立	牛乳	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
11 木	1/7 ななば しちつ 人日の節句	もち入り七草そうすい 花しゅうまい 野菜の磯和え みかん	○	牛乳、鶏肉、卵、豚挽肉、鶏挽肉、押し豆腐、 刻みのり	米、トック、でんぷん、しゅうまいの皮、 砂糖	大根、だいこん葉、かぶ、かぶ(葉)、せり、 白菜、ほうれんそう、玉葱、生姜、 干し椎茸、キャベツ、人参、もやし、 みかん
12 金	1/11 かがみひら 鏡開き	ソース焼きそば 甘辛ポテト おしるこ	○	牛乳、豚モモ肉、青のり、あずき	蒸し中華めん、油、じゃがいも、砂糖、 白玉団子	人参、玉葱、もやし、キャベツ、いんげん
15 月		にんにくチャーハン 揚げきょうざ 春雨サラダ	○	牛乳、豚肉、豚挽肉、刻み大豆、 ロースハム	米、バター、ごま油、でんぷん、餃子の皮、 油、春雨、砂糖	にんにく、葉ねぎ、生姜、キャベツ、ねぎ、 こら、もやし、人参
16 火	世界の料理 「イタリア」	アランチーニ(ライスコロック) ブロッコリーのサラダ ポテトとベーコンのスープ ぶどうゼリー	○	牛乳、鶏挽肉、ベーコン、アガー	米、小麦粉、ドライパン粉、砂糖、油、 じゃがいも	玉葱、人参、キャベツ、きゅうり、 ブロッコリー、ホールコーン、ぶどう ジュース
17 水		三色そばろ丼 けんちん汁 抹茶豆腐プリン (あずきがけ)	○	牛乳、豚挽肉、卵、おかか、豚モモ肉、 絹ごし豆腐、油揚げ、調整豆腐、アガー、 豆乳クリーム、小豆	米、油、砂糖、里芋、こんにゃく	ほうれんそう、大根、人参、ごぼう、ねぎ
18 木	郷土料理 「山梨県」	ほうとう いかのかりんと揚げ ひじきと野菜のお浸し 手作り信玄餅(しんげんもち)	○	牛乳、豚肉、油揚げ、白味噌、赤味噌、いか、 干しひじき、きな粉	ほうとう、里芋、でんぷん、油、もち粉、 砂糖、黒みつ	ごぼう、人参、大根、かぼちゃ、干し椎茸、 ねぎ、生姜、白菜、もやし、小松菜
19 金	8時程のため、 12:00給食開始	みかん蒸しパン ホワイトシチュー 水菜と大根のハリハリサラダ	○	牛乳、調整豆腐、鶏モモ肉、生クリーム、 牛乳、ロースハム	蒸しパンミックス、プレミックス粉、 じゃがいも、小麦粉、バター、油、砂糖	みかんジュース、みかん缶、にんにく、 生姜、玉葱、人参、いんげん、大根、水菜
22 月		塩野菜ラーメン 野菜チップ みかん	○	牛乳、豚肉	蒸し中華めん、油、さつまいも、 じゃがいも	にんにく、生姜、人参、キャベツ、もやし、 玉葱、きくらげ、ホールコーン、みかん、 かぼちゃ
23 火		ハムライス チキンとポテトの揚げ煮 わかめスープ	○	牛乳、ロースハム、鶏モモ肉、生わかめ、 木綿豆腐	米、でんぷん、じゃがいも、油、砂糖	玉葱、人参、マッシュルーム、生姜、 ホールコーン、グリーンピース、にんにく、 ねぎ
24 水	1月24日～30日 全国学校給食週間 郷土料理 「山形県」	ごはん いも煮 ホキの南蛮揚げ(なんばんあげ)	○	牛乳、豚ばら肉、ホキ	米、里芋、こんにゃく、砂糖、でんぷん、油	ごぼう、ぶなしめじ、ねぎ、ピーマン、 玉葱、人参、水菜
25 木	明治22年の 給食	おにぎり 鮭の塩焼き 野菜のお浸し けんちん汁	○	牛乳、焼きのり、鮭、鶏モモ肉、 絹ごし豆腐、油	米、油、じゃがいも、こんにゃく	キャベツ、もやし、人参、大根、ごぼう、 ねぎ
26 金	昭和20年代の 給食	米粉(こめこ)パン くじらの竜田揚げ キャベツの浅漬け 野菜スープ	○	牛乳、くじら肉、鶏モモ肉	でんぷん、小麦粉	生姜、にんにく、玉葱、キャベツ、人参、 大根
29 月	昭和40年代の 給食	ミートソーススパゲティ コールスローサラダ オレンジ	○	牛乳、刻み大豆、豚挽肉、ロースハム	スパゲッティ、オリーブ油、油	パセリ、にんにく、生姜、玉葱、人参、 マッシュルーム、セロリ、キャベツ、 オレンジ
30 火	昭和50年代の 給食	むかしのカレーライス アセロラゼリー	○	牛乳、豚肉、粉ゼラチン	米、油、じゃがいも、砂糖、小麦粉、バター	にんにく、生姜、玉葱、人参、アセロラ ジュース、アロエ
31 水		肉ごぼうごはん ししゃもフライ 白菜と小松菜のお浸し 大根と水菜のみそ汁	○	牛乳、豚モモ肉、油揚げ、ししゃも、 赤味噌、白味噌	米、油、糸こんにゃく、砂糖、小麦粉、 生パン粉、乾パン粉	生姜、ごぼう、人参、小松菜、白菜、 ぶなしめじ、大根、水菜、ねぎ

せん
ごく
が
つ
こ
う
き
ゃ
う
し
よ
く
し
ゃ
う
か
ん

※行事や仕入れの都合により、献立を変更する場合があります。ご了承ください。※学校給食で使用する食材の安全確保に努めております。

※1月分の給食費は1月5日(金)に引き落とされます。残高を確認の上、ご入金ください。

※今月の平均栄養量 エネルギー608kcal、たんぱく質25.0g、脂質20.1g、食塩相当量2.8g

ただ しせい
正しい姿勢とマナー

背筋を伸ばし、
食器・はしは
きちんと持つ

食事にはふさ
わしい会話を
し、楽し
い雰囲気
で過ごす

【悪い姿勢とマナー】

悪い姿勢・おわんを持たない
…背中を丸めて、食器に口を近
づけて食べないように。左手を
使っておわんを持ち、背筋を伸
ばして食べましょう。

ひじをつく…机にひじをつかず
に食べるのが日本の基本的なマ
ナーです。

口に食べ物が入っているときに
話す…口の中が見えたり、つば
が飛ぶと、周りの人に迷惑がか
かります。みんなが気持ちよく
過ごせるように心がけましょう。

はしのもちかた
はしの持ち方とマナー

上のはしは
うごくはし

下のはしは
うごかないはし

【はしの持ち方】
上のはし…親指、ひとさし指、中指の3本でしっかりは
さみます。えんぴつの持ち方と同じです。

下のはし…親指のつけ根と、薬指でささえます。上のは
しを動かし、はしの先を開いたり閉じたりして、物をは
さみます。

【間違ったマナー】

さしばし
…食べ物を刺して食べる

よせばし
…はしで食器をよせる

りょうり なら かた
料理の並べ方

料理の並べ方は、手前にはしを置き、左にごはん、右に
汁物を置きます。おかずはその奥に置きましょう。

「ひ・だ・り」は3文字だから「ご・は・ん」と覚えて、
覚えやすいです。

令和5年度 米粉パンなどの国産食材を活用した食育支援事業

東京都による国産食材を給食に活用し、食育の取組を支援する
事業を調布市小中学校全校で実施します。全国学校給食週間に
合わせて、第三小では1/26(金)に米粉パンを給食に出します。
米粉パンの一部経費を補助金として受けます。
食育の取組としては、調布市教育委員会が作成する給食の動画
を流す予定となっております。