



【配布用献立表】

大田区立糎谷中学校
 校長 佐藤 太
 栄養教諭 青木 慧太

日	献立名	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	エネルギー	
						たんぱく質	脂質
9 木	高野豆腐の肉味噌丼	○	鶏ひき肉, 砂肝, 高野豆腐, ハ丁目そ	精白米, 米粒麦, ごま油, 砂糖, だんご	しょうが, にんにく, 干し椎茸, たけのこ, にんじん, ねぎ	836	kcal
	白菜スープ		豚肉	サラダ油	にんじん, はくさい, こまつな	32.7	g
	オレンジゼリー		粉寒天	砂糖	オレンジジュース	18.7	g
10 金	五目うどん	○	こんぶ, 厚削り, 鶏肉, 油揚げ, 焼き竹輪	冷凍細うどん	にんじん, 玉葱, ねぎ, こまつな	795	kcal
	ツナサラダごまドレ		ツナ	油, ごま油, 砂糖, 白いりごま	キャベツ, にんじん, きゅうり, もやし	27.7	g
	キャラメルポテト			さつまいも, 油, 砂糖, 有塩バター		29.7	g
14 火	冬野菜のカレーライス	○	鶏肉	精白米, 米粒麦, 油, じゃがいも, バター, 薄力粉	にんにく, しょうが, 玉葱, セロリー, だいこん, かぶ, 西洋かぼちゃ, にんじん	803	kcal
	コールスローサラダ			油, 砂糖	キャベツ, きゅうり, にんじん, ホールコーン缶詰	24.9	g
	果物 (かんきつ類)				スイートスプリング	23.2	g
15 水	ごはん	○		精白米, 米粒麦		783	kcal
	野菜のうま煮		鶏肉	油, 板こんにゃく, じゃがいも, 砂糖	しょうが, 玉葱, にんじん, 干し椎茸, たけのこ, こまつな	25.4	g
	梅おかか和え		かつお加工品 (削り節)	砂糖, ごま油	にんじん, キャベツ, もやし, こまつな, 梅びしお	14.8	g
	白玉ぜんざい		あずき	白玉粉, 三温糖			
16 木	鶏つくねの韓国風丼	○	鶏ひき肉, 砂肝, 赤みそ	精白米, 米粒麦, パン粉, ごま油, マヨネーズ, 砂糖, だんご, 白すりごま	にら, 玉葱, はくさい (キムチ漬け), もやし, こまつな, にんにく	883	kcal
	海藻と春雨のサラダ		カットわかめ	緑豆はるさめ, ごま油, 砂糖	キャベツ, にんじん, きゅうり	30.8	g
	豆乳とコーンのスープ		無添加ベーコン, 大豆, 牛乳 (調理用), 豆乳	バター	にんじん, 玉葱, マッシュルーム, クリームコーン缶詰, とうもろこし缶詰	24.9	g
17 金	コーンピラフ	○	鶏肉	精白米, 米粒麦, 油, 有塩バター	にんにく, 玉葱, とうもろこし缶詰, にんじん, マッシュルーム, パセリ	806	kcal
	白身魚のBBQソースがけ		ホキ	だんご, 油, バター, 砂糖	玉葱, りんご, レモン	32.8	g
	大豆入りミネストローネ		無添加ベーコン, 大豆	油, ツイストマカロニ	にんにく, 玉葱, にんじん, キャベツ	21.5	g
	果物 (かんきつ類)				はれひめ		
20 月	かやくごはん	○	鶏ひき肉, 油揚げ	精白米, 米粒麦, 油, 砂糖	にんじん, 干し椎茸, ごぼう, さやいんげん	783	kcal
	筑前煮		鶏肉, さつまいも揚げ, 厚削り	油, 板こんにゃく, 砂糖, じゃがいも	しょうが, ごぼう, たけのこ, にんじん, 玉葱, さやいんげん	28.1	g
	塩昆布和え		塩昆布	ごま油, 砂糖	にんじん, キャベツ, はくさい, きゅうり	20.1	g
21 火	ごはん	○		精白米, 米粒麦		787	kcal
	きびなごの磯辺揚げ		きびなご, あおのり	薄力粉 (1等), 米油		32.3	g
	コーンサラダ			サラダ油, 砂糖	キャベツ, きゅうり, にんじん, とうもろこし缶詰, しょうが, 玉葱	23.0	g
	利休汁		豚肉, 厚削り, 木綿豆腐, 赤みそ, 白みそ	ごま油, つきこんにゃく, じゃがいも, 練りごま	ごぼう, だいこん, にんじん, 干し椎茸, 大ぶなしめじ		
22 水	親子丼	○	鶏肉, なると, たまご, 刻みのり	精白米, 米粒麦, 砂糖, だんご	にんじん, 玉葱, 干し椎茸	764	kcal
	磯サラダ		冷凍わかめ	ごま油, 砂糖	にんじん, キャベツ, きゅうり	32.1	g
	田舎汁		厚削り, 木綿豆腐, 白みそ, 赤みそ	油, 板こんにゃく, じゃがいも	ごぼう, にんじん, だいこん, ねぎ, こまつな	19.1	g
23 木	黒砂糖パン	○		黒砂糖パン		768	kcal
	冬野菜のクリームシチュー		無添加ベーコン, 豚肉, 牛乳 (調理用), ひよこまめ, 生クリーム (乳脂肪35%)	油, さつまいも, バター, 薄力粉	にんじん, 玉葱, はくさい, ブロッコリー	29.8	g
	豆サラダ		大豆	だんご, 油, ごま油, 砂糖	キャベツ, にんじん, こまつな	29.0	g
24 金	ソフト麺ミートソース	○	豚ひき肉, 大豆, 粉チーズ	ソフト麺, 油	にんにく, セロリー, 玉葱, にんじん, ホールトマト缶詰	789	kcal
	豆腐ときのこのスープ		無添加ベーコン, 鶏肉, 木綿豆腐	油	玉葱, えのきたけ, ぶなしめじ, こまつな	33.0	g
	ぶどうゼリー		粉寒天	砂糖	ぶどうジュース	24.2	g

27月	キャロットライスのクリームソースかけ	○	無添加ベーコン, 鶏肉, 牛乳 (調理用), 生クリーム(乳脂肪35%), 粉チーズ	精白米, 米粒麦, バター, 油, 薄力粉	にんじん, 玉葱, えのきたけ, ぶなしめじ, とうもろこし缶詰	859	kcal	
	野菜スープ					にんじん, 玉葱, キャベツ, とうもろこし缶詰, こまつな	25.5	g
	果物 (かんきつ類)					甘平	27.9	g
28火	ごはん	○		精白米, 米粒麦		787	kcal	
	くじらの竜田揚げ		くじら肉	てんぷん, 油	りんご, にんにく, しょうが	37.9	g	
	じゃこサラダ		ちりめんじゃこ	油, ごま油, 砂糖	にんじん, キャベツ, きゅうり, もやし	21.5	g	
	豚汁		厚削り, 豚肉, 油揚げ, 白みそ, 赤みそ	油, つきこんにやく	だいこん, にんじん, ねぎ			
29水	揚げパン	○		ショートニングパン, 油, グラニュー糖, 砂糖		843	kcal	
	ポークシチュー		豚肉, 生クリーム(乳脂肪35%)	油, じゃがいも, バター, 薄力粉, 砂糖	にんにく, セロリー, にんじん, 玉葱, パセリ	24.7	g	
	豆サラダ		大豆	てんぷん, 油, ごま油, 砂糖	キャベツ, にんじん, こまつな	41.2	g	
30木	タンメン	○	豚肉	冷凍ラーメン, 油, ごま油	にんにく, しょうが, にんじん, はくさい, もやし, ねぎ, こまつな	796	kcal	
	たこべったん		みずだこ, あおのり, かつお節, たまご, 牛乳 (調理用)	薄力粉, 油	にんじん, とうもろこし缶詰, ねぎ, キャベツ	35.3	g	
	ツナサラダ		ツナ	油, ごま油, 白すりごま, 砂糖	にんじん, キャベツ, きゅうり, こまつな	28.5	g	
31金	ごまわかめごはん	○	炊き込みわかめ	精白米, 米粒麦, 白いりごま		775	kcal	
	鱈の照り焼き		ぶり	砂糖	しょうが	33.1	g	
	白菜の和え物			ごま油, 油, 砂糖, 白いりごま	にんじん, はくさい, ほうれんそう	27.1	g	
	みそ汁		厚削り, 油揚げ, 白みそ, 赤みそ	さつまいも, ごま油	キャベツ, にんじん, ぶなしめじ, こまつな, ねぎ			

給食だより

明けましておめでとうございます。2025年が始まりました。今年度の給食は、今月を入れてあと残り3か月です。3年生は、高校に入学するとお弁当といったところも多くなるので、最後の給食という人もいるかもしれませんね。ぜひ、残りの給食も楽しみにしててください。

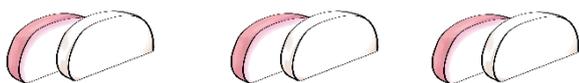
おせち料理に意味について

御節（おせち）料理は、節日（節句）に作られる料理です。節日の中で一番重要なのが正月です。そのため、おせちは正月料理を指すようになりました。おせちを作る理由は、2つあります。ひとつは、年神様を迎えるときは煮炊き（火を使うこと）は控えるため。もうひとつは、料理を作る人が休めるからです。そのため、冷めてもおいしく食べられる工夫がなされています。



【紅白かまぼこ】

形が初日の出に似ていることからおめでたいものとして食べられています。赤色は「魔除け」、白色は「清浄」を意味します。



【伊達巻き】

「伊達」は華やかさや派手さを表す言葉です。巻物（書物）に似た形から文化・学問・教養を持つことを願って食べられます。

