

# 1月 こんだて



太田区立糀谷中学校二部  
校長 小島 宏一郎  
栄養士 秋山 美智子

日曜日	献立名	飲物	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	一口メモ	エネルギー たんぱく質 脂質
11 火	ごはん 魚の塩焼 野菜のうま煮 七草すいとん	ジュリア	ジョア 油揚げ まだい みそ なまあげ 鶏肉 なると	こめ おぎ じゃがいも ごまあぶら さとう こんにやく	干し椎茸 ごぼう にんじん たけのこ だいこん かぶ かぶ(葉) はくさい みずな さやいんげん	「まだい」は古くから鮮やかな赤い体色と「めでたい」とのごろ合わせからめでたい魚として重宝されてきました。	717 kcal 33.4 g 16.1 g
12 水	カレーピラフ ツナと大豆のオムレツ ナッツいりサラダ	牛乳	牛乳 鶏肉 まぐろ缶詰 大豆(水煮) たまご 生クリーム	こめ おぎ バター あぶら さとう アーモンド	しょうが にんじん 玉葱 マッシュルーム缶 青ピーマン にんにく キャベツ もやし きゅうり とうもろこし	たまごには、たんぱく質を作るアミノ酸がバランスよく含まれています。免疫力を高めてくれる働きがあります。	655 kcal 30.9 g 24.1 g
13 木	鶏肉のおろし丼 からしあえ 野菜の味噌味噌	牛乳	牛乳 鶏肉 かまぼこ 油揚げ 豆腐 みそ	こめ おぎ かたくりこ あぶら さとう こんにやく	しょうが だいこん こねぎ はくさい こまつな にんじん ごぼう ぶなしめじ ねぎ	だいこんをおろすと「みぞれ」のように見えることから、だいこんおろしを使った料理に「みぞれ」とつくようになりました。	678 kcal 33.0 g 21.0 g
14 金	シンガポールライス ★春雨サラダ 白ごまブラマンジェ	牛乳	牛乳 鶏肉 寒天 ★ロースハム たまご 生クリーム	こめ おぎ かたくりこ あぶら さとう こんにやく はるさめ しろごま ごまあぶら	ねぎ しょうが にんにく キャベツ にんじん きゅうり りょくとうもやし	海南鶏飯は、茹で鶏と、そのゆで汁で調理した米飯を共に皿に盛りつけた米料理。マレーシア・シンガポール・タイなどの東南アジアの庶民料理・屋台料理です。	691 kcal 35.8 g 23.2 g
17 月	盛岡ジャジャ麺 ★大根サラダ しらたま白玉しるこ	牛乳	牛乳 鶏肉 大豆水煮缶 厚削り 八丁味噌 ★ロースハム みそ あずき	うどん かたくりこ あぶら さとう しろごま しらたま	しょうが にんにく 玉葱 干し椎茸 もやし こまつな にんじん だいこん みずな	盛岡ジャジャ麺は岩手県盛岡市のご当地グルメで中華料理のジャージャー麺とは少し違い、平たいうどんに肉みそ、きゅうりなどを載せた料理です。	664 kcal 30.4 g 20.2 g
18 火	鶏昆布おこわ 松風焼き 白菜和え物 すまし汁	牛乳	牛乳 鶏肉 刻み昆布 大豆 たまご みそ かまぼこ 豆腐 わかめ 厚削り こんぶ	こめ もちごめ パンこ あぶら さとう しろごま ごまあぶら	ごぼう にんじん 玉葱 はくさい こまつな もやし えのきたけ 糸みつば	白菜は冬においしく食べられる野菜です。白菜には、むくみを予防し、筋肉の働きを正常に保つカリウムが含まれています。	647 kcal 31.4 g 20.3 g
19 水	★ジャンバラヤ チーズサラダ キャラメルポテト	牛乳	牛乳 ★ウィンナー 鶏肉 プロセスチーズ	こめ おぎ さつまいも あぶら さとう バター	にんにく セロリ 玉葱 エリンギ トマト缶 にんじん 赤青ピーマン きゅうり キャベツ とうもろこし	ジャンバラヤはアメリカ合衆国の料理です。ハンバーガーのイメージが強い国ですが、お米料理もあります。	662 kcal 20.7 g 22.1 g
20 木	ごはん スーミータン ヤンニョムチキン ★ごま垣タドレッシングサラダ	牛乳	牛乳 ★ロースハム たまご 鶏肉	こめ おぎ こむぎこ ごまあぶら さとう しろごま あぶら かたくりこ	にんにく しょうが にんじん だいこん きゅうり みずな たまねぎ クリームコーン缶 コーン缶 チンゲン菜	ヤンニョムチキンはコチジャン、にんにくさとう、その他の香辛料から作る甘辛いソースで味付けされた韓国版フライドチキンです。	700 kcal 32.7 g 26.0 g
21 金	ミートグラパン カレーヌードルスープ くだもの	牛乳	牛乳 鶏肉 粉チーズ シュレッドチーズ	ミルクパン あぶら じゃがいも マカロニ さとう こむぎこ	にんにく しょうが 玉葱 にんじん セロリ マッシュルーム缶 トマト缶 パセリ こまつな パイナップル	ミートグラパンは、パンの上を切って中身をくり抜き、その中にミートソースを詰めてチーズをのせて焼いた料理です。	675 kcal 31.0 g 20.9 g
24 月	ごはん 魚のフライ ひじきの五目煮 みそ汁	ジュリア	牛乳 たら ししゃも 大豆 鶏肉 みそ さつまあげ たまご ひじき	こめ おぎ こむぎこ あぶら さとう こんにやく パンこ	にんじん 干し椎茸 はくさい かぼちゃ ぶなしめじ こねぎ	大豆にはたんぱく質が豊富に含まれています。牛乳やたまご、お肉と同じくらいの栄養があることから「畑のお肉」と呼ばれています。	723 kcal 33.9 g 16.6 g
25 火	パセリライス&ストロガノフ 小松菜のサラダ くだもの	牛乳	牛乳 生クリーム まぐろ缶詰 鶏肉	こめ おぎ こむぎこ あぶら さとう バター	にんにく セロリー 玉葱 エリンギ しょうが レモン汁 こまつな にんじん もやし きゅうり とうもろこし りんご	小松菜は、「あく」が少ないので下茹でする必要がなく、ほうれん草と比べるとカルシウム、カリウム、鉄を多く含む栄養満点の野菜です。	673 kcal 23.5 g 21.6 g
26 水	高菜チャーハン 大豆のスパイシー春巻き 中華風スープ	牛乳	牛乳 鶏肉 大豆 プロセスチーズ	こめ さとう しろごま あぶら ぎょうざのかわ こむぎこ はるさめ ごまあぶら かたくりこ	たかな漬 ねぎ しょうが 玉葱 にんじん 干し椎茸 チンゲンサイ	高菜は九州地方の名産で緑黄色野菜です。その高菜を漬物にした「たかな漬」は皮膚や粘膜を健康に保ち、免疫力を高めるカロテンが多く含まれています。	663 kcal 28.1 g 21.3 g
27 木	海軍カレー ツナツツサラダ くだもの	牛乳	牛乳 鶏肉 まぐろ缶	こめ おぎ こむぎこ あぶら さとう バター じゃがいも バターピーナツ	にんにく しょうが 玉葱 にんじん キャベツ きゅうり レモン いよかん	海軍カレーは、イギリスのカレーが大日本帝国海軍に伝わったもので今のカレーとあまり変わりものの調味料など独特なものを使用しているそうです。	686 kcal 25.2 g 21.0 g
28 金	シーフードソーススパゲティ みずな 水菜のサラダ ベークドチーズケーキ	ジュリア	ジュリア レンズまめ いか むきえび 生クリーム たまご クリームチーズ	スパゲティ バター あぶら オリーブ油 アーモンド ごまあぶら こむぎこ さとう	にんにく 玉葱 にんじん ぶなしめじ マッシュルーム缶 トマト缶 パセリ もやし きゅうり みずな レモン汁	「いか」には、筋肉や血液を作るたんぱく質や疲労回復に効果のあるタウリンが含まれています。	673 kcal 27.2 g 20.7 g
31 月	ごはん キャベツいりメンチ ★もやしとベーコンいため	牛乳	牛乳 鶏肉 大豆 たまご ★ベーコン 油揚げ みそ	さとう かたくりこ こむぎこ じゃがいも こんにやく	玉葱 キャベツ もやし チンゲンサイ にんじん ごぼう ぶなしめじ ねぎ	キャベツには「ビタミンU」キャベジンと呼ばれる栄養素が含まれます。胃腸薬にも使われる成分でキャベツから発見されたアミノ酸の一種です。	698 kcal 26.9 g 25.1 g

★献立は都合により変更になることがあります。ご了承ください。  
★印のある食品・メニューには、豚肉、豚加工品を使用しています。



あけましておめでとうございます。本年もおいしい給食をつくってまいりますので、よろしくお願いたします。1月は全国学校給食週間があります。これを機に身近な給食の役割について知り、考えてみましょう。



1月24日から30日は  
**全国学校給食週間**

学校給食は子どもたちが食に関する正しい知識と望ましい食習慣を身につけるために重要な役割を果たしています。全国学校給食週間は、このような学校給食の意義や役割についての理解を深めて、関心を高めるための1週間です。

食事 運動 睡眠  
手洗い・うがい  
かぜ予防

かぜ予防のためには、石けんですっきりと手洗いをし、うがいをしましょう。そして、栄養バランスのよい食事や、適度な運動、十分な睡眠で体調をととのえましょう。