



1月給食献立表

目標:食生活に関心をもとう

大田区立東蒲中学校

日	献立	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人分 たんぱく質 食塩相当量
9 金	Feたっぷりトマトのドライカレー	豚ひき肉,豚レバー,大豆ミート	米,麦,油,小麦粉	にんにく,しょうが,にんじん,たまねぎ,ホールトマト	749 kcal
	ジョア	ジョア			25.7 g
	ハニーグリーンサラダ		油,はちみつ	たまねぎ,ブロッコリー,きゅうり,キャベツ	1.9 g
	くだもの			くだもの	
13 火	ジャージャー麺	豚ひき肉,大豆ミート	豆油,蒸し中華めん,三温糖,でん粉,ごま	にんにく,しょうが,乾しいたけ,たまねぎ,にんじん,たけのこ,ねぎ	925 kcal
	牛乳	牛乳			34.7 g
	ピーンズポテト	だいず	じゃがいも		2.3 g
	鏡開き白玉	あずき	白玉		
14 水	ハンバーガー	豚ひき肉,鶏ひき肉,大豆ミート	パン,油,パン粉	にんにく,たまねぎ	850 kcal
	牛乳	牛乳			37.4 g
	コーンチャウダー	ベーコン,鶏肉,クリーム	じゃがいも,小麦粉,バター,油	にんにく,たまねぎ,にんじん,しょうが,コーン	2.3 g
	コブサラダ		じゃがいも,油,マヨネーズ,上白糖,コーンスナック	にんじん,しょうが,きゅうり,レモン	
15 木	小豆ごはん	あずき	米,麦,ごま		875 kcal
	牛乳	牛乳			31.0 g
	おみくじコロツケ	豚ひき肉	油,じゃがいも,ポテトパウダー,小麦粉,パン粉,油	たまねぎ,えだまめ,ホールコーン,にんじん,	2.6 g
	磯あえ	のり		にんじん,こまつな,キャベツ	
	味噌汁	削り節,生揚げ,みそ		はくさい,えのきたけ,ねぎ	
16 金	ごはん		米,麦		826 kcal
	牛乳	牛乳			35.9 g
	たら生の生姜みぞれあん	すけとうだら	でん粉,油,上白糖	しょうが,だいこん	2.1 g
	白菜のおかか和え	油揚げ,かつお節	ごま油,ごま	にんじん,はくさい,こまつな	
	呉汁	削り節,だいず,豚,みそ	こんにゃく,じゃがいも	だいこん,にんじん	
19 月	みそかつ丼	鶏肉,みそ	米,麦,小麦粉,パン粉,油,三温糖,上白糖,ごま油,ごま	にんにく,キャベツ,にんじん	849 kcal
	牛乳	牛乳			35.6 g
	すまし汁	削り節,はんぺん,わかめ		にんじん,こまつな,ねぎ	2.8 g
	くだもの			くだもの	
20 火	ツナごはん	ツナ	米,麦,上白糖,ごま,油	にんじん	776 kcal
	牛乳	牛乳			36.6 g
	鶏ひき肉の卵焼き	鶏肉,鶏卵	上白糖,油	にんじん,乾しいたけ,たまねぎ	2.5 g
	粕豚汁	豚肉,削り節,みそ	油,じゃがいも,こんにゃく	だいこん,ごぼう,ねぎ	
21 水	ミルクパン		ミルクパン		738 kcal
	牛乳	牛乳			33.1 g
	フィレドペルシュ	すけとうだら	小麦粉,油		3.0 g
	ビュンドナーゲルシュテンズツペ	ベーコン	油,じゃがいも,麦,	しょうが,にんにく,たまねぎ,セロリ,にんじん	
	リュージュリトルテ	鶏卵	バター,上白糖,粉糖	にんじん,レモン	
22 木	カレーライス	豚肉	米,麦,油,じゃがいも,小麦粉	しょうが,にんにく,にんじん,たまねぎ	769 kcal
	牛乳	牛乳			24.2 g
	わかめサラダ	わかめ	ごま油,上白糖,ごま	にんじん,きゅうり,もやし	2.5 g
	くだもの			くだもの	
23 金	香味ごはん	鶏肉,あおのり	米,麦,ごま,でん粉,小麦粉,油,上白糖,	しょうが	836 kcal
	牛乳	牛乳			31.0 g
	梅おかか和え	こんぶ,かつお節	上白糖,ごま油	こまつな,もやし,にんじん,うめ	2.8 g
	味噌汁	削り節,豆腐,わかめ,みそ		たまねぎ,えのきたけ,ねぎ	
	くだもの 食べ比べ			くだもの	

26月	五色ごはん	鶏肉,油揚げ	米,麦,さといも,上白糖	にんじん,乾しいたけ,こまつな	707 kcal
	牛乳	牛乳			26.9 g
	栄養素味噌汁	豚肉,削り節,みそ	油,こんにゃく,じゃがいも,小麦粉	にんじん,ごぼう,だいこん,ねぎ	2.2 g
27火	ソフト麺ミートソース	豚肉,大豆ミート	ソフト麺,油,上白糖	にんにく,しょうが,セロリ,たまねぎ,にんじん,マツシユルーム,ホールトマト	918 kcal
	牛乳	牛乳			44.0 g
	クジラの竜田揚げ	くじら	油	にんにく,しょうが,りんご	3.0 g
	ボイルキャベツ			キャベツ	
28水	揚げパン		コッパン,油,上白糖,グラニュー糖		836 kcal
	牛乳	牛乳			28.0 g
	カレーシチュー	豚肉,牛乳	油,バター,小麦粉,じゃがいも	しょうが,にんにく,セロリ,たまねぎ,にんじん,りんご	2.5 g
	くだもの			くだもの	
29木	ごはん		米,麦		792 kcal
	牛乳	牛乳			25.4 g
	のりの佃煮	のり	上白糖,水あめ		2.5 g
	ちゃんこ煮	こんぶ,鶏肉,焼き竹輪,さつま揚げ,油揚げ,豆腐		しょうが,はくさい,にんじん,だいこん,こまつな,ねぎ	
	大学芋		上白糖,水あめ,さつまいも,油		
30金	島とうアラビアータ	ソーセージ	スパゲッティ,油	にんにく,セロリ,たまねぎ,にんじん	805 kcal
	牛乳	牛乳			27.4 g
	ハズレモンドレッシングサラダ		油,はちみつ	たまねぎ,きゅうり,キャベツ,ホールコーン,レモン	2.5 g
	明日葉チーズケーキ	クリームチーズ,鶏卵,クリーム	上白糖	あしたば	

※食材の都合や学校行事の関係により、献立を変更する場合があります。あらかじめご了承ください。

あけましておめでとうございます 年

冬休みが終わると、いよいよ今年度も残りが少なくなってきました。昔から「一月往ぬる二月逃げる三月去る」といわれてきたように、年度末に向けて月日が流れるのが早く感じる時期です。まだまだ風邪やインフルエンザの流行も心配な季節です。体調管理にはより一層気を付けて、1日1日を大切に過ごしましょう!!

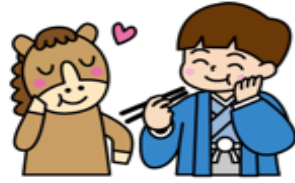
今年はうま年!



うまのように野菜を
たっぷり食べよう!



箸をうまく使いこなして
きれいに食べよう!



よく味わってうま味
を感じよう!

全国学校給食週間

1月24日から30日は、全国学校給食週間です。日本の学校給食は、1889(明治22)年、山形県鶴岡町の小学校で始まり、全国に広がっていきましたが、食糧難のため児童の栄養状態が悪化すると、給食の必要性が叫ばれ、海外からも物資寄贈の申し出がありました。これを受け、学校給食が再開されたのです。世界中の人々からの温かい支援に感謝するとともに、教育の一環として行われる学校給食の意義を考え、その発展を期して、毎年、全国学校給食週間が実施されています。

