



1月 給食献立表



大田区立安方中学校

			牛乳	筋肉や血液、骨など体をつくるもと	熱、体を動かす力のもと	体の調子を整えるもの	118kcal たんぱく質9g
①	9金	冬野菜のカレーライス		豚肉、チーズ	米、精麦、油、じゃがいも、バター、薄力粉	にんにく、しょうが、こぼろ、いんげん、だいこん、にんじん、玉葱、エリンギ	846
		ごま入り海藻サラダ	○	海藻ミックス	★ごま、油、さとう	キャベツ、もやし、にんじん、にんにく、玉葱	23.4
		フルーツヨーグルト		ヨーグルト	さとう	★黄桃缶、★白桃缶	
②	13火	手作りもち巾着うどん		油揚げ、豚肉、なると(卵不使用)	冷凍うどん(卵不使用)、もち、スバゲッティ(卵不使用)、さとう	にんじん、えのきたけ、はくさい、長ねぎ、こまつな	723
		ごま入りツナサラダ	○	わかめ、ツナ	★ごま、油、三温糖	キャベツ、にんじん、ホールコーン、玉葱	28.0
		果物(柑橘類)				★柑橘類	
③	14水	ハムチーズトースト		ハム(卵不使用)、チーズ	無塩食パン(卵不使用)、マヨネーズ(卵不使用)、油	玉葱	763
		豆乳チャウダー	○	ハム(卵不使用)、豚肉、レンズ豆、豆乳、牛乳、脱脂粉乳	じゃがいも、米粉	にんにく、にんじん、玉葱、キャベツ、マッシュルーム缶、えのきたけ、ホールコーン、しょうが、パセリ	36.4
		コーンと大豆のサラダ		大豆	油、さとう	にんじん、キャベツ、もやし、ホールコーン、玉葱	
④	15木	ふんわり親子丼		鶏肉、なると(卵不使用)、★たまご	米、精麦、でん粉	にんじん、玉葱、えのきたけ、さやいんげん	840
		ひじきの和え物	○	ひじき	さとう、三温糖、油	こまつな、にんじん、キャベツ、ホールコーン	33.1
		あずき白玉ぜんざい		あずき	さとう、冷凍白玉		
⑤	16金	ごはん			米、精麦		736
		魚の西京焼き		★さわら、西京みそ			34.0
		野菜の塩昆布和え	○	塩昆布	ごま油、さとう	にんじん、もやし、こまつな、玉葱	
⑥	19月	さつま汁		鶏肉、みそ	さつまいも、こんにゃく	玉葱、にんじん、長ねぎ	
		果物(いよかん)				★いよかん	
⑦	20火	麻婆あんかけ焼きそば		鶏肉、牛乳、八丁みそ	米、精麦、薄力粉、パン粉(卵不使用)、油、三温糖、さとう、ごま油、★ごま	にんにく	892
		野菜のうま煮	○	豚肉	油、こんにゃく、じゃがいも、さとう、でん粉	玉葱、干し椎茸、にんじん、こまつな	33.6
		すまし汁		豚肉、わかめ、かまぼこ	でん粉	にんじん、もやし、長ねぎ	
⑧	21水	ごまだレサダ		豚肉、レンズ豆、みそ、豆腐	中華麺(卵不使用)、油、さとう、でん粉、ごま油	にんにく、しょうが、長ねぎ、にんじん、玉葱、たけのこ、干し椎茸、えのきたけ、にら	917
		のり塩ビーンズポテト	○		さとう、★ごま	にんじん、もやし、こまつな	40.2
		ツナカレートースト		大豆、あおのり	油、じゃがいも、薄力粉、でん粉		
⑨	22木	ごはん		ツナ、チーズ	無塩食パン(卵不使用)、マヨネーズ(卵不使用)	玉葱、こまつな	766
		魚のつけ焼き	○	豚肉、レンズ豆、豆乳、牛乳、脱脂粉乳	油、じゃがいも、米粉、バター	にんじん、玉葱、えのきたけ、しょうが、ホールコーン、こまつな	33.0
		わかめの和え物		ひじき、油揚げ	ごま油、三温糖、油、さとう	こまつな、キャベツ、にんじん	
⑩	23金	ホイコーロー丼			米、精麦		715
		ししゃものチーズ焼き	○	★さば	さとう、ごま油	にんにく、しょうが	31.5
		五目スープ		わかめ	ごま油、さとう	にんじん、キャベツ、もやし	
⑪	26月	豚肉と野菜の和風汁		豚肉	じゃがいも	にんじん、玉葱、はくさい、えのきたけ、長ねぎ、こまつな	
⑫	27火	焼き鮭		豚肉、みそ	米、精麦、油、ごま油、さとう、でん粉	にんにく、しょうが、にんじん、玉葱、たけのこ、キャベツ、えのきたけ、青ピーマン、こまつな	771
		じゃがいもとさつま揚げの煮物	○	★ししゃも、チーズ	マヨネーズ(卵不使用)	にんにく	35.0
		豚汁		豚肉、豆腐、わかめ	油、でん粉	しょうが、玉葱、にんじん、もやし、干し椎茸	
⑬	28水	焼き鮭			米、精麦		743
		塩ざけ	○				36.6
		さつま揚げ			油、こんにゃく、じゃがいも、さとう、でん粉	にんじん、こまつな	
⑭	29木	豚肉と野菜の和風汁		豚肉、みそ、豆腐	油、こんにゃく、じゃがいも、ごま油	にんじん、ごぼう、だいこん、長ねぎ	
⑮	30金	焼き鮭		豚肉、油揚げ	米、油	まいたけ	772
		切干大根入り卵焼き	○	豚肉、牛乳、★たまご	油、三温糖	にんじん、玉葱、えのきたけ、切干しいたけ	33.4
		東京野菜のみそ汁		油揚げ、みそ	こんにゃく	にんじん、だいこん、長ねぎ、こまつな	
⑯	31月	アガー、牛乳、豆乳		さとう、生クリーム			
⑰	28水	コッペパン			コッペパン(卵不使用)		766
		いちごジャム				★いちごジャム	40.4
		くじらの竜田揚げ	○	くじら肉	さとう、でん粉、薄力粉、油	にんにく、しょうが、玉葱、だいこん、★りんご	
⑱	29木	チーズサラダ		チーズ、ハム(卵不使用)	ごま油、さとう	キャベツ、きゅうり、にんじん	
		ABCスープ		豚肉、★うずら卵	じゃがいも、マカロニ(卵不使用)	しょうが、玉葱、にんじん、キャベツ、こまつな	
⑳	30金	しょうゆめし		焼きのり	米、もち米、ごま油		839
		魚の夕焼けソース焼き	○	★たら	マヨネーズ(卵不使用)	にんじん	34.8
		おひたし		かつお節	ごま油、三温糖	もやし、にんじん、こまつな	
㉑	31月	ダンブレン		豚肉、豆乳	じゃがいも、薄力粉、白玉粉	しょうが、玉葱、キャベツ、にんじん、えのきたけ、こまつな	
㉒	31月	豚肉とごぼうの混ぜごはん		豚肉、油揚げ	米、精麦、油、さとう、★ごま	ごぼう、にんじん、干し椎茸、こまつな	722
		パリパリきのお春巻き	○	豚肉	油、はるさめ、さとう、でん粉、春巻きの皮(卵不使用)、薄力粉	しょうが、えのきたけ、エリンギ、生しいたけ	28.0
		具だくさんすまし汁		豚肉、わかめ		えのきたけ、にんじん、はくさい、たけのこ、長ねぎ	
㉓	31月	果物(柑橘類)				★柑橘類	

★1月24日から30日は全国・大田区学校給食週間です！給食の歴史を振り返る献立や地場産物献立など、特色ある献立を出します。

●26日(月):学校給食は、明治22年に山形県鶴岡市の私立忠愛小学校で貧困児童を対象に行われたのが始まりです。当時のメニューである、おにぎりや塩鮭をイメージした献立です。

●28日(水):昭和30年代の給食では、たんぱく源としてくじら肉が給食に提供されていたそうです。当時は、くじらの竜田揚げ、オーロラ煮などのメニューがありました。また、主食はごはんではなく、コッペパンが主流でした。

●30日(金):大田区栄養士と東邦大学が「減塩」「偏食予防」をテーマに共同開発したメニューです。今回提供するの、苦手とする子どもが多い「きのこ」をおいしく食べるためのメニューです。

※食材の入荷状況等の都合により、献立・材料を変更することがあります。予めご了承ください。