



1月の献立表



令和7年度
大田区立雪谷中学校
校長 柳 歆子
栄養士 上戸多嘉子

日	献立名	牛乳	赤の仲間 たんぱく質・無機質など、血や肉や骨になる栄養素を多く含む食品	黄の仲間 糖質・脂質など、熱や力の元になる栄養素を多く含む食品	緑の仲間 ビタミン・無機質など、体の調子を整える栄養素を多く含む食品	I値 - たんぱく質
8木	始業式					
9金	カレーライス		豚肉、鶏がら、レンズ豆	米、油、じゃが芋、米粉	ニンニク、生姜、玉ねぎ、人参、コリアンダー	756 kcal
	海藻サラダ リクエスト		海藻ミックス、わかめ、ちりめんじゃこ	油、砂糖	人参、キャベツ、もやし、玉ねぎ	24.9 g
	みかん				温州みかん	
	コーヒー牛乳		★コーヒー牛乳			
13火	ジャージャー麺 リクエスト	○	豚ひき肉、大豆、赤みそ、八丁みそ	★中華麺、ごま油、砂糖、でん粉	ニンニク、生姜、長ねぎ、玉ねぎ、人参、もやし、干し椎茸、きくらげ、たけのこ、きゅうり	737 kcal
	五目スープ		鶏がら、鶏肉、豆腐、わかめ	ごま油	生姜、人参、玉ねぎ、えのきたけ	33.5 g
	抹茶プリン		粉寒天、ゼラチン、★牛乳、★生クリーム	砂糖		
14水	ピザトースト	○	ベーコン、★ピザ用チーズ	★無塩食パン、油	ニンニク、玉ねぎ、青ピーマン、マッシュルーム	766 kcal
	洋風卵スープ リクエスト		鶏がら、鶏肉、★鶏卵	でん粉	生姜、玉ねぎ、えのきたけ、小松菜	27.9 g
	キャンディポテト			さつま芋、油、砂糖、★バター		
15木	あずきごはん 小正月	○	昆布、あずき	米、もち米		733 kcal
	筑前煮（福岡県）		鶏肉、厚削り節	油、こんにゃく、里芋、砂糖	ごぼう、人参、たけのこ、れんこん、干し椎茸	24.1 g
	昆布和え		塩昆布	砂糖、ごま油	人参、白菜、キャベツ、小松菜	
	白玉餅（あずき餡） リクエスト		小豆	白玉もち、砂糖、でん粉		
16金	玄米ごはん	○		米、玄米		800 kcal
	あじのメンチカツ		あじすり身、豚ひき肉、大豆、★鶏卵	★小麦粉、★パン粉、油	キャベツ、玉ねぎ、人参	30.1 g
	ごま和え			砂糖、★ねりごま、★すりごま	人参、もやし、小松菜、キャベツ	
	白菜のみそ汁		厚削り節、赤みそ、白みそ、わかめ	じゃが芋	人参、大根、白菜	
19月	玄米ごはん	○		米、玄米		827 kcal
	ヤンニョムチキン リクエスト		鶏肉	でん粉、油、ごま油、砂糖	ニンニク、生姜	32.7 g
	チョレギ風サラダ		わかめ、きざみのり	ごま油、砂糖	人参、もやし、きゅうり、レタス、長ねぎ、ニンニク	
	にらたまスープ		鶏がら、豆腐、★鶏卵	でん粉	生姜、人参、玉ねぎ、にら	
20火	和風大根おろしソーススパゲティ	○	ツナ、削り節、きざみのり	★パスタ、なたね油、砂糖、★バター、三温糖	玉ねぎ、しめじ、大根、小ねぎ	800 kcal
	コールスローサラダ リクエスト			油、砂糖、卵不使用マヨネーズ	キャベツ、人参	29.8 g
	オレンジマフィン リクエスト		★鶏卵、★牛乳、豆乳	★バター、油、砂糖、★小麦粉、砂糖	マーマレード、レモン	
21水	ごはん リクエスト	○		米		769 kcal
	鯖の西京焼き		★鯖（さわら）、西京みそ		生姜	33.4 g
	根菜汁		厚削り節、昆布、鶏肉、油揚げ	こんにゃく、でん粉	大根、人参、れんこん、小松菜	
	豆乳寒天（伊予柑ソース）		粉寒天、豆乳	砂糖、でん粉	伊予柑ジュース	
22木	ドリア	○	豚ひき肉、大豆、★チーズ	米、★押麦、オリーブ油、油、砂糖	ニンニク、生姜、玉ねぎ、人参、マッシュルーム、パセリ、オレガノ	828 kcal
	マセドアンサラダ			じゃが芋、油、砂糖	人参、キャベツ、コーン、きゅうり	30.2 g
	ヨーグルト		★ヨーグルト			
23金	油麩丼（宮城県）	○	豚ひき肉、★鶏卵、きざみのり	米、玄米、三温糖、★揚げ麩、でん粉	玉ねぎ、小松菜	805 kcal
	芋煮汁 食育の日 ～郷土料理～		厚削り節、鶏肉、油揚げ、白みそ、赤みそ	こんにゃく、里芋	ごぼう、人参、大根、しめじ、長ねぎ	30.5 g
	りんご				りんご	
26月	みぞれうどん リクエスト	○	厚削り節、昆布、鶏肉、油揚げ	★うどん、なたね油、でん粉	人参、干し椎茸、大根、ねぎ、小松菜	744 kcal
	たこべったん 学校給食週間		★たこ、青のり、★鶏卵、豆乳、かつお節	★小麦粉、油	人参、コーン、長ねぎ、キャベツ	31.5 g
	カルピスゼリー リクエスト		粉寒天、★カルピス			

裏面にも献立表の続きがあります

日	献立名	牛乳	赤の仲間 たんぱく質・無機質など、血や肉や骨になる栄養素を多く含む食品	黄の仲間 糖質・脂質など、熱や力の元になる栄養素を多く含む食品	緑の仲間 ビタミン・無機質など、体の調子を整える栄養素を多く含む食品	I栄養 - たんぱく質	
27 火	さんまの蒲焼丼	○	秋刀魚(さんま)	米, でん粉, 油, 砂糖	生姜	860 kcal	
	ゆで野菜の酢醤油かけ			砂糖, ごま油	キャベツ, もやし, 白菜, 小松菜	30.1 g	
	豚汁 (リクエスト)		厚削り節, 豚肉, 豆腐, 白みそ, 赤みそ	油, こんにゃく, じゃが芋	ごぼう, 人参, 大根, 長ねぎ		
28 水	スパイシートマトライス	○	豚ひき肉, 大豆	米, 玄米, 油, 砂糖, 米粉	コンク, 生姜, 玉ねぎ, 人参, しめじ, トマト, マッシュルーム, オレガノ, 青じょうご	799 kcal	
	豆乳コーンクリームスープ		鶏肉, 鶏がら, ★牛乳, 豆乳	油, コーンスターチ	人参, 玉ねぎ, 生姜, ｸｰﾝ, ｺｰﾝ, 小松菜	30.0 g	
	果物(柑橘類)				柑橘類		
29 木	メロンパン風トースト	○	★牛乳	★食パン, ★バター, 砂糖, ★小麦粉		751 kcal	
	米粉クリームシチュー (リクエスト)		鶏肉, 鶏がら, 豆乳, ★牛乳, ★生クリーム	油, じゃが芋, 米粉, ★バター	コンク, 人参, 玉ねぎ, 生姜, マッシュルーム, パセリ	24.9 g	
	オニオンドレサダ			油, 砂糖	人参, キャベツ, もやし, コーン, 玉ねぎ		
30 金	※2年生 社会科見学※						
	麦ごはん	○		米, ★押麦		723 kcal	
	ほうれん草の卵焼き (リクエスト)		鶏ひき肉, ★鶏卵	油, 三温糖	玉ねぎ, 人参, 干し椎茸, ほうれん草	30.2 g	
	バランスサラダ		ひじき, 油揚げ	こんにゃく, 砂糖, 油	人参, キャベツ	体力UP 鉄分強化	
	とうふのみそ汁		厚削り節, 豆腐, 赤みそ, 白みそ, わかめ		玉ねぎ, 白菜, 小松菜		

(注) 食材料購入ならびに学校行事などの都合により献立を変更することがあります。

<p>15日(木) 小正月</p> <p>1月15日は『小正月』です。元旦を大正月、1月15日を小正月と呼び昔ながらの行事を行っていました。多くの地方ではこの日までが『松の内』といって、門松を飾る期間とされています。正月飾りや書き初めを燃やすとどんど焼きが行われて、正月行事が終了するため、『正月事じまい』ともいいます。</p> <p>昔は、この日に現代の成人式にあたる『元服の儀』をとり行いました。小正月の朝に小豆粥(あずきがゆ)を食べ、1年の健康を願う風習がありました。旧暦では満月だったため、餅を入れることがあります。</p> <p>15日の給食ではあずきごはんとおあずき餡の白玉団子を提供する予定です。</p> <p>23日(金) 食育の日 ～郷土料理～</p> <p>今月の食育の日は、宮城県の郷土料理を提供します。</p> <p>油麩とは、ふわふわとした麩を油で揚げた宮城県登米地方の特産品です。昔は、油麩は夏の食材で、暑い時期のお肉の代わりに貴重な栄養源だったそうです。芋煮汁は、宮城県や山形県などでよく食べられている里芋を煮込んだ料理です。大きな鍋を囲んで食べる「芋煮会」が行われます。芋煮は、地域によって具材や味付けに違いがあります。宮城県は豚肉を入れたみそ味の芋煮、山形県は牛肉が入ったしょうゆ味の芋煮です。</p>	<p>24日(土)～2月6日(金) おおたく学校給食大作戦!</p> <p>1月24日～1月30日は全国学校給食週間です。学校給食の意義や役割について理解と関心を深め、より一層の充実をはかることを目的として定められました。</p> <p>大田区では、大田区学校給食の特色を知ってもらうため、「おおたく学校給食大作戦」を行います。大田区名物料理「たこべったん」は、大田区発祥の料理です。給食でたこ焼きが食べたいという声から、当時の栄養士が試行錯誤を重ね、「べったんこ」に揚げたたこ焼きが生まれました。1月26日の給食で提供します。2月にはリクエストも多かった揚げパンや、大田区のお味噌を提供する予定です。</p> <div style="border: 1px solid black; padding: 5px; margin: 10px 0;"> <p style="text-align: center;">おおたの学校給食 キャッチフレーズ</p> <p>お 大田区うまれの「あげパン」</p> <p>お 大森の「のり」</p> <p>た 「たこべったん」食べよう</p> <p>く 食いしん坊 はねびょん</p> </div>  <p style="text-align: right;">©大田区</p>
--	---

<給食室より>

12月に保健給食委員の生徒が、「リクエスト給食」のアンケートを実施しました。リクエスト給食は、献立の名前や料理の内容に興味や関心を持ってもらう目的で、毎年実施しています。1月～3月までの間に全体3位までの献立を取り入れます。楽しみにして下さい!

①主食	1年	2年	3年	②主菜	1年	2年	3年	③副菜	1年	2年	3年
1位	揚げパン	揚げパン	ラーメン	1位	からあげ	からあげ	揚げ餃子	1位	バリバリサラダ	バリバリサラダ	バリバリサラダ
2位	ラーメン	ラーメン	ジャージャー麺	2位	卵焼き	揚げ餃子	からあげ	2位	海藻サラダ	海藻サラダ	海藻サラダ
3位	わかめごはん	うどん	揚げパン	3位	揚げ餃子	卵焼き	ヤンニョムチキン	3位	おさつポテトサラダ	コールスローサラダ	おさつポテトサラダ
4位以降	カレーライス、豚肉のしぐれごはん、白ごはん			4位以降	肉じゃが、ハンバーグ、揚げ魚			4位以降	のり塩ビーンズポテト、ツナサラダ		
④汁物	1年	2年	3年	⑤デザート	1年	2年	3年	<p>主食部門では、揚げパンやラーメンが人気でした。大田区では足りない栄養素を補うため、精白米に玄米や押麦を混ぜて炊いています。そのため白ごはんのリクエストもありました。</p> <p>主菜部門ではからあげや揚げ餃子、揚げ魚が人気でした。魚が苦手な生徒が多いですが、油で揚げると食べてくれます。</p> <p>デザート部門では、ゼリーやマフィンのリクエストが多くありました。1月と2月に手作りのマフィンを提供する予定です。また、3月にはアイスのセレクト給食もできればと考えています。</p>			
1位	豚汁	豚汁	豚汁	1位	カルピスゼリー	ゼリー	カルピスゼリー				
2位	わかめスープ	ポトフ	中華スープ	2位	マフィン	マフィン	マフィン				
3位	卵スープ	シチュー	味噌汁	3位	白玉団子	フルーツポンチ	白玉団子				
4位以降	コンススープ、ABCスープ、ワンタンスープ			4位以降	ごま団子、りんご、アイス						