1月給食予定献立表

令和7年度　　墨田区立本所中学校

日	曜日	牛乳	主食	副食	1群 魚・肉・卵・豆	2群 乳・小魚・海藻	3群 緑黄色野菜	4群 淡色野菜・果物・きのこ	5群 穀類・芋・砂糖	6群 油脂・種実	エネルギー Kcal / たんぱく質 g
8	木	○	【季節】七草 すずしろごはん	ごま和え 七草すいとん	油揚げ 鶏肉 生揚げ	牛乳	こまつな にんじん せり かぶ(葉)	だいこん キャベツ もやし しょうが かぶ(根) はくさい	米 もち米 砂糖 白玉粉 小麦粉	油 白ごま 白すりごま 白ゴマペースト	760 Kcal 28.0 g
9	金	○	わかめごはん	コロコロ揚げ 野菜のかわりソースがけ けんちん汁	鶏肉 凍り豆腐 ひよこ豆 赤みそ 豆腐 油揚げ	牛乳 炊き込みわかめ	にんじん こまつな	キャベツ きゅうり たまねぎ ごぼう だいこん 干ししいたけ ねぎ	米 米粒麦 でんぷん 米粉 砂糖 さといも こんにゃく	油 白ごま	799 Kcal 31.4 g
12	月		成人の日								
13	火	○	黒砂糖パン	魚のタンドリー風 わかめサラダ コーンチャウダー	魚 ベーコン 豚肉 いんげん豆 あさり	牛乳 ヨーグルト わかめ スキムミルク	にんじん こまつな	にんにく しょうが たまねぎ キャベツ きゅうり セロリ コーン	黒砂糖パン 砂糖 じゃがいも 米粉	油	721 Kcal 38.7 g
14	水	○	えびチリソース 焼きそば	小魚のスパイシーから揚げ 果物	豚肉 えび	牛乳 小魚	にんじん こまつな	しょうが にんにく たまねぎ もやし 干ししいたけ 果物	中華めん 砂糖 でんぷん 米粉	油	713 Kcal 38.4 g
15	木	○	ごはん	豆腐入り卵焼き 磯香和え 吉野汁	鶏肉 豆腐 たまご 生揚げ	牛乳 きざみのり	にんじん ほうれんそう こまつな	しょうが たまねぎ 干ししいたけ キャベツ もやし きゅうり だいこん ぶなしめじ ねぎ	米 米粒麦 砂糖 でんぷん	油	717 Kcal 31.9 g
16	金	○	【鉄分強化メニュー】 煮豚入り チャーハン	海藻サラダ レバーポテトの中華あえ	豚肉 えび たまご 豚レバー	牛乳 海藻ミックス	チンゲン菜 にんじん	にんにく しょうが ねぎ 干ししいたけ ザーサイ しょうが キャベツ きゅうり たまねぎ えだまめ	米 米粒麦 砂糖 じゃがいも でんぷん	油 白ごま	776 Kcal 36.1 g
19	月	○	【郷土料理】東京都 深川ごはん	豚みそちゃんこ(春日野部屋風) 野菜の甘酢がけ	あさり 油揚げ 豚肉 白みそ 赤みそ 豆腐	牛乳	にんじん さやいんげん こまつな	しょうが 干ししいたけ ごぼう たまねぎ だいこん ぶなしめじ えのきたけ はくさい ねぎ もやし キャベツ	米 米粒麦 もち米 砂糖 こんにゃく	油 白ごま	712 Kcal 29.9 g
20	火	○	【運試し献立】 ミルクパン	おみくじスコップコロッケ 青菜と卵のスープ 果物	豚肉 白いんげん豆 ウインナー たこ ベーコン いんげん豆 たまご	牛乳 粉チーズ チーズ	にんじん こまつな	たまねぎ えのきたけ 果物	ミルクパン じゃがいも パン粉 でんぷん	油	740 Kcal 35.6 g
21	水	○	【ゲン担ぎ受験応援メニュー】 チキンカレーライス	ひよこ豆入りサラダ 果物	鶏肉 ひよこ豆	牛乳	にんじん トマト缶 さやいんげん	にんにく しょうが セロリ たまねぎ キャベツ きゅうり 果物	米 米粒麦 じゃがいも 小麦粉 砂糖	油 バター 白ごま	838 Kcal 25.6 g
22	木	○	高野豆腐の そぼろ丼	煎り大豆とさつま芋の揚げ煮 キャベツのさっぱり和え	鶏肉 凍り豆腐 煎り大豆	牛乳 かえりじゃこ	にんじん さやいんげん	しょうが 干ししいたけ キャベツ きゅうり レモン	米 米粒麦 砂糖 さつまいも 水あめ	油	822 Kcal 31.3 g
23	金	○	ペスカトーレ	オニオンドレッシングサラダ アップルゼリー	ベーコン あさり いかえび	牛乳 寒天	たかのつめ にんじん トマト缶 ピーマン	にんにく しょうが たまねぎ エリンギ キャベツ きゅうり りんごジュース りんご缶	スパゲッティ 砂糖 じゃがいも	油	755 Kcal 33.8 g
26	月	○	【昭和の給食】くじらの竜田揚げ ごはん	くじらの竜田揚げ 野菜の梅肉和え わかたま汁	くじら 鶏肉 たまご	牛乳 わかめ	こまつな にんじん	にんにく だいこん たまねぎ しょうが キャベツ もやし 梅肉 えのきたけ	米 米粒麦 砂糖 でんぷん 米粉	油	764 Kcal 38.7 g
27	火	○	【世界の料理】韓国 ビビンバチャーハン	のりチョレギサラダ 果物	たまご 豚肉 大豆 赤みそ	牛乳 きざみのり	にんじん こまつな	にんにく しょうが ねぎ もやし キャベツ きゅうり 果物	米 米粒麦 砂糖	油 白ごま	713 Kcal 27.3 g
28	水	○	【給食の始まり】鮭の塩焼き ごはん	鮭の塩焼き 大根のべったら漬け風 田舎汁	鮭 生揚げ 赤みそ 白みそ	牛乳	だいこん(葉) にんじん こまつな	だいこん たまねぎ ねぎ	米 米粒麦 液体塩こうじ 砂糖 じゃがいも	油	714 Kcal 32.2 g
29	木	○	ゼノワーズトースト	クリームパスタスープ ひじきのツナサラダ 果物	たまご ベーコン 鶏肉 あさり ツナ	牛乳 スキムミルク 生クリーム 芽ひじき	にんじん こまつな	レモン にんにく セロリ たまねぎ エリンギ クリームコーン コーン キャベツ きゅうり 果物	食パン 砂糖 小麦粉 じゃがいも ツイストマカロニ 米粉	バター アーモンド 油	719 Kcal 29.3 g
30	金	○	【東京都の食材】糸寒天・あしたば かき卵うどん	糸寒天サラダ あしたば蒸しパン	鶏肉 油揚げ たまご 豆乳	牛乳 糸寒天 スキムミルク	にんじん こまつな あしたば	しょうが 干ししいたけ ねぎ もやし きゅうり だいこん	砂糖 でんぷん 冷凍うどん 小麦粉 はちみつ さつまいも	油 白すりごま 白ねりごま	834 Kcal 34.1 g

全国学校給食週間

※ 献立は、感染症の発生状況、学校行事、食材の都合等で変更する場合があります。御了承ください。

8がつく日は「カムカムデー」です。かむことを意識して食べましょう。

○ 人日の節句と七草 ○

1月7日（水）は、「人日（じんじつ）の節句」または、「七草の節句」といい、春の七草を食べる風習があります。

この風習の起源は古代中国です。中国では1月7日は人を占う日（人日の節句）として7種類の野菜を入れたお吸い物を食べ、1年の無病息災を祈る風習がありました。奈良時代に日本に伝わったのが始まりで、その後、お正月に若菜を摘んで食べる「若菜摘み」の風習と結びついて「七草がゆ」を食べるようになりました。年末年始のごちそうを食べて疲れた胃腸を休める役目もあったとされています。今では、家庭用に七草の詰め合わせパックが売り出されているので、手軽に七草がゆを作ることができます。

給食では1月8日（木）に、七草全部をそろえることができませんが、せり、すすな（かぶ）、すずしろ（大根）を入れて「七草すいとん」を作ります。