

1月の予定献立表



令和4年度 墨田区立墨田中学校

献立ピックアップ

日	曜	主食	おかず	牛乳	体を作る 1群・2群	体の調子を整える 3群・4群	熱や力のもとになる 5群・6群	エネルギー (kcal)	卵白質 脂質 (g)
10	火	すすしろごはん	揚げししゃも・七草すいとん	牛乳	牛乳・油揚げ・ししゃも・鶏肉・生揚げ	だいこん・こまつな・しょうが・にんじん・かぶ・はくさい、せり・かぶ	米・もち米・油・こま・でんぷん・白玉粉・小麦粉	842	29.5 27.7
11	水	カうどん	千草和え・いちご	牛乳	牛乳・油揚げ・姪なると・鶏卵	にんじん・干ししいたけ・はくさい・ねぎ・キャベツ・こまつな・もやし・いちご	冷凍うどん・もち・砂糖・こま・油	795	35.1 26.6
12	木	ごはん	魚のユーリンソースがけ・糸寒天サラダ・沢煮椀	牛乳	牛乳・ホキ・糸寒天・豚肉	葉ねぎ・しょうが・もやし・にんじん・きゅうり・こまつな・だいこん・干ししいたけ・ねぎ	米・油・でんぷん・砂糖・ごま油	748	30.1 18.8
13	金	ココアパン	ラザニア・ひじきのツナサラダ	牛乳	牛乳・豚肉・ひよこ豆・ピザチーズ・ひじき・ツナ	にんにく・たまねぎ・にんじん・マッシュルーム・ホールトマト・パセリ・キャベツ・きゅうり・レモン	ココアパン・ラザニア・油・バター・砂糖・小麦粉	886	35.1 36.1
16	月	ジャンバラヤ	えび入りサラダ・洋風卵スープ・みかん	牛乳	牛乳・ポークハム・チョリソソーセージ・えび・ベーコン・鶏肉・鶏卵	にんにく・セロリ・たまねぎ・ホールトマト・赤ピーマン・ピーマン・キャベツ・きゅうり・にんじん・こまつな・みかん	米・バター・油・砂糖・でんぷん	793	28.8 27.5
17	火	ごはん	豚キムチ豆腐・大根のナムル	牛乳	牛乳・豚肉・豆腐	にんにく・しょうが・たまねぎ・にんじん・はくさい・はくさいキムチ・ねぎ・さやいんげん・だいこん・こまつな・もやし	米・油・砂糖・でんぷん・ごま油・ごま	814	32.5 23.2
18	水	森のピザトースト	ビーンズチャウダー・黄桃缶	牛乳	牛乳・ベーコン・ピザチーズ・豚肉・レンズ豆・脱脂粉乳・生クリーム	たまねぎ・マッシュルーム・ホールトマト・エリンギ・しめじ・ピーマン・にんにく・にんじん・パセリ・黄桃缶	食パン・バター・油・じゃがいも・米粉	825	32.8 30.1
19	木	ごまごはん	大豆入り卵焼き・白滝のピリ辛炒め・もずくスープ	牛乳	牛乳・鶏肉・大豆・鶏卵・豚肉・もずく	たまねぎ・にんじん・さやいんげん・にんにく・しょうが・小ねぎ・えのきたけ・ねぎ・こまつな	米・米粒麦・ごま・油・砂糖・ごま油・しらたき	779	31.2 24.8
20	金	坦々麺	じゃがいものホイル焼き・タピオカ入りフルーツポンチ	牛乳	牛乳・豚肉・ベーコン・乳酸菌飲料	しょうが・にんにく・にんじん・だいこん・ねぎ・キャベツ・もやし・チンゲンサイ・パセリ・みかん缶・パイン缶・りんご缶	ごま油・ねりごま・ごま・冷凍ラーメン・油・じゃがいも・バター・砂糖・タピオカ	902	31.9 32.6
23	月	親子丼	鶏ごぼう汁・りんご	牛乳	牛乳・鶏肉・鶏卵・豆腐・油揚げ	たまねぎ・こまつな・にんじん・ごぼう・だいこん・ねぎ・りんご	米・米粒麦・こんにゃく	853	33.6 24.6
24	火	麦ごはん	鮭の塩焼き・野菜のうま煮・みそ汁	牛乳	牛乳・鮭・豚肉・豆腐・わかめ・油揚げ・みそ	しょうが・たまねぎ・にんじん・干ししいたけ・だいこん・さやいんげん・ねぎ	米・米粒麦・油・こんにゃく・じゃがいも・砂糖	819	35.8 23.6
25	水	★揚げパン	シーフードシチュー・コーン入り和風サラダ・みかん	牛乳	牛乳・ベーコン・脱脂粉乳・ホタテ・えび・いか・生クリーム	たまねぎ・にんじん・こまつな・キャベツ・きゅうり・ホールコーン・みかん	ミルクパン・油・砂糖・じゃがいも・バター・小麦粉	821	31.8 32.8
26	木	深川めし	じゃがいものごまみそ和え・豚汁	牛乳	牛乳・あさり・きざみのり・みそ・豚肉・豆腐	しょうが・こまつな・にんじん・ごぼう・だいこん・ねぎ	米・もち米・砂糖・油・じゃがいも・ごま・こんにゃく	829	30.5 20.8
27	金	スパゲティミートソース	ガーリックドレッシングサラダ・バナナとくるみのケーキ	牛乳	牛乳・豚肉・大豆・粉チーズ・糸寒天・鶏卵・生クリーム	にんにく・しょうが・セロリ・たまねぎ・にんじん・ホールトマト・ピーマン・キャベツ・きゅうり・バナナ	スパゲティ・油・砂糖・小麦粉・ごま・くるみ・バター	896	31.0 30.3
30	月	ごはん	くじらの竜田揚げ・野菜の甘酢かけ・むらくも汁	牛乳	牛乳・くじら・豆腐・鶏卵	にんにく・だいこん・りんご・たまねぎ・しょうが・もやし・にんじん・キャベツ・こまつな・ほうれん草	米・油・砂糖・でんぷん・米粉・ごま・ごま油	841	35.7 19.9
31	火	★えびクリームライス	海藻サラダ・フルーツカクテル	牛乳	牛乳・鶏肉・脱脂粉乳・えび・生クリーム・粉チーズ・海藻	にんじん・セロリ・たまねぎ・エリンギ・パセリ・キャベツ・こまつな・パイン缶・みかん缶・黄桃缶	米・バター・油・小麦粉・はちみつ・砂糖	871	28.8 26.9

◎献立内容は都合により変更になる場合があります。
◎★印はリクエスト給食トップ10に選ばれた料理です。

行事 7日(土) 七草

1月7日は、一年の健康を祈って七草がゆを食べる習慣があります。おかゆにするのはお正月のごちそうで疲れた胃腸を休めるという意味もあります。
10日の給食では、七草のうち、すすしろ(大根)、すすな(かぶ)、せりを入れたすいとんを作ります。ごはんには大根と油揚げを煮て混ぜ込みます。

11日(水) 鏡開き

鏡開きとは、お正月の間に飾っていた鏡もちを神棚や床の間から下げ、無病息災を祈願して食べる行事です。「鏡」は平和・円満の意味があり、「開き」は末広がりを意味します。
11日の給食は、もち入りの油揚げをうどんに加えたカうどんを作ります。

★世界の料理★

16日(月) ~アメリカ~ ジャンバラヤ

ジャンバラヤは、アメリカ南部のルイジアナ州の郷土料理です。肉や魚介類、野菜を香ばしく炒め、ケイジャンスパイスやチリパウダーなどの香辛料を効かせたスープで米を炊き上げて作ります。もとはスペインの「パエリア」が起源と言われています。

全国学校給食週間

昭和21年12月24日に、戦争により中断していた学校給食が再開されたことを記念して始まりました。現在は冬休みの関係で1か月繰り下げ、1月24日(火)~30日(月)となっています。

墨田中では、1月の給食で昔の給食の再現献立などを取り入れます。この機会に、学校給食の意義や歴史、給食に係わる人たちのこと、食べ物大切さなどについて考えてみましょう。

