

1月予定献立表

令和7年度

墨田区立吾孺第二中学校

日	献立名			主な使用食材						エネルギー	
	主食	主菜	副菜・汁物・果物・デザート	体の組織をつくる		体の熱や力になる		体の調子を整える		たんぱく質	
				魚・肉・卵・豆	牛乳・小魚・海藻	穀類・いも・砂糖	油脂・種実	緑黄色野菜	淡色野菜・果物	脂質	
8木	行事：人日の節句（七草の節句）*鏡開き 七草うどん	れんこんチップスサラダ	白玉きなこ	鶏肉, なた, 油揚げ, きな粉	牛乳	冷凍うどん, さとう, 白玉	油, ごま油, 白ごま	にんじん, せり, だいこん葉, かつ菜, こまつな	だいこん, たまねぎ, 干しいたけ, かつねぎ, れんこん, キャベツ, もやし	746 Kcal 28.7g 23.3g 2.2g	
9金	旬の野菜 こまつなそぼろ丼	豚汁	菊花みかん	たまご, ツナ, 押し豆腐, 豚肉, 油揚げ, 白みそ, 赤みそ	牛乳, 粉末煮干し	米, 米粒麦, さとう, しらたき, さといも	油, ごま油	こまつな, にんじん	洗いごぼう, だいこん, はくさい, ねぎ, みかん	772 Kcal 31.4g 25.8g 2.4g	
13火	カレーミートスパゲティ	さつまいもの和風サラダ	パイナップル	豚ひき肉, 豚レバーチップ, レンズまめ, 糸削り	牛乳, 粉チーズ	スパゲティ, 小麦粉, さつまいも, さとう	油, 白ごま	にんじん, ホールトマト, こまつな	にんにく, たまねぎ, キャベツ, ゴールデンパイン	808 Kcal 30.6g 25.7g 2.4g	
14水	ごはん	さばの韓国焼き	五目きんぴら	ごま豆乳汁	さば, さつまいも, 油揚げ, 木綿豆腐, 白みそ, 豆乳	牛乳	米, 米粒麦, さとう, 糸こんにゃく	白ごま, ごま油, ねりごま	にんじん, こまつな	にんにく, しょうが, ねぎ, 洗いごぼう, れんこん, えのきたけ, はくさい	813 Kcal 36.3g 32.2g 3.0g
15木	黒砂糖パン	おみくじコロケ	たまごと豆腐のスープ	豚ひき肉, 白いんげん, たまご, ウィナー, 豚肉, 絹ごし豆腐	牛乳, サラダチーズ	黒砂糖パン, じゃがいも, 乾燥マッシュポテト, 小麦粉, パン粉, でんぷん	油, バター	にんじん, ほうれんそう	たまねぎ, ホールコーン, キャベツ, しょうが, 干しいたけ, ねぎ	778 Kcal 30.7g 31.5g 3.1g	
16金	麦ごはん	ししゃものさざれ焼き	わかめと野菜の中華和え	豚肉と豆腐のピリ辛煮	豚肉, 木綿豆腐, 油揚げ	牛乳, ししゃも, あおのり, 乾燥わかめ	米, 押麦, パン粉, 生パン粉, さとう, でんぷん	マヨネーズ, ごま油, 油, 白ごま	にんじん, こまつな	もやし, キャベツ, ホールコーン, にんにく, しょうが, たまねぎ, だいこん, 干しいたけ, はくさい, ねぎ	793 Kcal 31.7g 31.3g 2.5g
19月	ごはん	さわらの麦みそ焼き	肉じゃが	白菜と油揚げのみそ汁	さわら, 赤みそ, 豚肉, 生揚げ, 油揚げ, 白みそ	牛乳, 乾燥わかめ	米, さとう, 米粒麦, しらたき, じゃがいも	白ごま油	にんじん, こまつな	しょうが汁, たまねぎ, はくさい, えのきたけ	859 Kcal 39.9g 27.0g 2.9g
20火	もやしたっぷり豆乳みそラーメン	じゃがバターしょうゆ	ニューナイドウフ	郷土料理 岩手県 ひつつみ汁	豚ひき肉, レンズまめ, なた, 赤みそ, 白みそ, 豆乳	牛乳, あおのり, 粉寒天, 脱脂粉乳	むし中華めん, じゃがいも, さとう	ごま油, バター	にんじん, こまつな, いら	しょうが, にんにく, ねぎ, たまねぎ, キャベツ, もやし, ホールコーン, パイン缶, 黄桃缶, レモン汁	771 Kcal 30.5g 20.0g 3.0g
21水	麦ごはん	豆腐入り卵焼き	切干大根の炒め煮	鶏ひき肉, 木綿豆腐, たまご, さつまいも, 鶏肉, 油揚げ	牛乳	米, 押麦, さとう, 白玉粉, 小麦粉	油	にんじん, こまつな, さやいんげん	しょうが, たまねぎ, 干しいたけ, 切干大根, しょうが汁, ごぼう, しめじ, はくさい	790 Kcal 32.7g 24.5g 2.7g	
22木	ピザトースト	ピーズチャウダー	コーン入り和風サラダ	ベーコン, 豚肉, あさり, いんげんまめ, レンズまめ	牛乳, ピザチーズ, 脱脂粉乳, 生クリーム	無塩パン, じゃがいも, 米粉, さとう	油	にんじん, ホールトマト, ピーマン, こまつな	たまねぎ, マッシュルーム, にんにく, キャベツ, きゅうり, ホールコーン	776 Kcal 38.2g 31.9g 3.2g	
23金	世界の料理：韓国 チャプチェ・パブ	卵トックスープ	タピオカミルクティーゼリー	豚ひき肉, えび, 鶏肉, たまご	牛乳, 生わかめ, 粉寒天	米, 米粒麦, 緑豆はるさめ, 三温糖, トック, さとう, タピオカパール	ごま油, 白ごま	にんじん, ほうれんそう, 赤ピーマン	にんにく, しょうが汁, 生しいたけ, しょうが, たまねぎ, えのきたけ, はくさい, ねぎ	798 Kcal 28.6g 21.5g 2.4g	
26月	郷土料理 東京都 深川めし	ちゃんこ汁	いもと豆のかりんとう	郷土料理 秋田県 呉汁	あさり, 油揚げ, 鶏肉, 生揚げ, たら, 大豆	牛乳, きざみのり	米, 米粒麦, もち米, さとう, しらたき, さつまいも, でんぷん	ごま油, 黒ごま	にんじん, こまつな	しょうが, 洗いごぼう, 干しいたけ, だいこん, しめじ, はくさい, ねぎ	775 Kcal 30.1g 18.2g 2.5g
27火	もち麦おむすび	鮭の塩焼き	青菜と糸寒天の和え物	生鮭, 糸削り, 豚肉, 油揚げ, 大豆, 赤みそ	牛乳, 糸寒天, 粉末煮干し	米, 米粒麦, さとう, じゃがいも	白ごま	こまつな, にんじん	もやし, だいこん, ねぎ	768 Kcal 38.5g 24.9g 2.7g	
28水	ごはん	鯨の竜田揚げ	白滝入りおひたし	田舎汁	くじら, 油揚げ, 赤みそ, 白みそ	牛乳, 粉末煮干し	米, さとう, でんぷん, 米粉, しらたき, じゃがいも	油	こまつな, にんじん	にんにく, だいこん, たまねぎ, しょうが, はくさい, もやし, えのきたけ, ねぎ, いやかん	794 Kcal 34.4g 18.2g 3.0g
29木	きなこ揚げパン	肉団子スープ	ミモザサラダ	旬の果物 りんご	きな粉, ベーコン, たまご, 豚ひき肉	牛乳, 糸寒天	無塩パン, さとう, はちみつ, でんぷん, 緑豆はるさめ	油, 白ごま, ごま油	にんじん, こまつな	キャベツ, ねぎ, しょうが, はくさい	758 Kcal 32g 37g 2.4g
30金	墨田区メニュー！ すみちゃんカレー	じゃことわかめのサラダ			鶏肉, 油揚げ	牛乳, 乾燥わかめ, ちりめんじゃこ	米, 米粒麦, こんにゃく, 小麦粉, さとう, でんぷん	油, ごま油, 白ごま	にんじん, こまつな	洗いごぼう, たまねぎ, だいこん, しめじ, キャベツ, きゅうり, りんご	766 Kcal 26.6g 24.5g 2.7g

*献立は都合により変更する場合があります。

【人日の節句】昔の中国ではこの日に7種類の野菜の汁物を食べて、健康を願う風習がありました。日本では「おかゆ」をいただきます。吾二では、春の七草を使った「七草うどん」で1年間の健康を願いましょう！

- せり 競り勝つ。整腸作用。
- なすな なたで汚れをはらう。解毒作用。
- ごぎょう 仏の形。咳止めや喉の炎症に効く。
- はこべら 繁栄がはびこる。鎮痛作用。
- ほとけのざ 仏の安座。整腸作用。
- すずしろ 汚れない純白さ。消化を助ける。
- すずな 神を呼び鈴。胃腸の調子を整える。

【全国学校給食週間】 学校給食の意義と役割への理解促進、食育の推進、食への感謝を育む期間となっています。

26(月) 「深川めし」は、江戸時代に東京湾で多く取れた「あさり」を使った東京都の郷土料理です。

27(火) 給食が始まったころのメニューは「おにぎり・焼き魚・漬物」でした。

28(水) 昔の給食では鯨を使ったメニューがよく出されていました。

29(木) 「揚げパン」は、栄養満点で子供たちが喜びメニューとして学校給食で考えられたメニューです。

30(金) 「両国国技館」がある「墨田区」のオリジナル給食メニュー！カレーの中に「ちゃんこの具」が入っています。