

1月献立予定表

令和7年度

墨田区立文花中学校

献立名		赤の仲間 血や肉になる		黄の仲間 熱や力の元になる		緑の仲間 体の調子を整える		エネルギーたんぱく質カルシウム食塩相当量					
日	曜	主食	牛乳	副食									
8	木	冬季休業日後指導（給食はありません）											
9	金	すすしろごはん		ゴマししゃも七草すいとん		油揚げ・鶏肉・生揚げ	牛乳・ししゃも	米・もち米・小麦粉・白玉粉	油・白ごま・黒ごま	小松菜・人参・せり・かぶ（葉）	大根・しょうが・かぶ（根）・白菜	792 kcal 31.1 g 576 mg 3.1 g	行事 七草 一年の無病息災を願い、給食では「七草すいとん」を作ります。
12	月	成人の日 											
13	火	かうどん		アーモンド和えみかん		油揚げ・豚肉・筍なると	牛乳	もち・砂糖・冷凍うどん	油・アーモンド	人参・小松菜	干しいたけ・白菜・ねぎ・キャベツ・もやし・みかん	824 kcal 35.5 g 470 mg 2.0 g	行事 鏡開き 1月11日はお供えしていた鏡餅を食べる鏡開きです。給食ではかうどんを作ります。
14	水	フィッシュライズ		レンズ豆の野菜スープ パインゼリー		ベーコン・もちかきめ・ベーコン・鶏肉・レンズ豆	牛乳・粉寒天	米・米粒麦・でんぷん・米粉・砂糖	バター・油	人参・ピーマン・小松菜	にんにく・玉ねぎ・しめじ・しょうが・エリンギ・キャベツ・ホールコーン・パインジュース・パイン缶	733 kcal 27.0 g 313 mg 2.9 g	チキンライスのようにケチャップライスに混ぜたもちかきめを混ぜたごはんです。淡泊な味の魚です。
15	木	五目ごはん		いかの一味焼き 野菜のうま煮 むらくも汁		鶏肉・油揚げ・いか・豚肉・木綿豆腐・鶏卵	牛乳	米・米粒麦・砂糖・白濁・こんにゃく・じゃがいも・でんぷん	ごま油・油	人参・さやいんげん・小松菜	葱・干しいたけ・にんにく・しょうが・ねぎ・玉ねぎ	796 kcal 43.6 g 378 mg 3.7 g	一味唐辛子の原料は、唐辛子だけです。似た調味料で味唐辛子がありますが、七味には唐辛子以外のものも含まれるので一味のほろが辛いです。
16	金	ポテサラトースト		トルコスープ フルーツヨーグルトかけ		白いんげん・ベーコン・鶏肉・レンズ豆・ひよこ豆	牛乳・ピザチーズ・ヨーグルト・スキムミルク	無塩食パン・じゃがいも	エッグクアマヨ・油・オリーブ油	人参・ホールトマト・小松菜	玉ねぎ・ホールコーン・にんにく・セロリ・みかん缶・黄桃缶・パイン缶・りんご缶	726 kcal 30.3 g 471 mg 3.4 g	ポテサラトーストは、普通のポテサラのようにじゃがいもを潰してつぶし、マヨネーズや具を混ぜ合わせたものをパンに乗せて焼きます。
19	月	ごはん		豚キムチ豆腐 マロニー和え		豚肉・木綿豆腐	牛乳	米・米粒麦・砂糖・でんぷん・マロニー	油・ごま油・白ごま	人参・さやいんげん・小松菜	にんにく・しょうが・玉ねぎ・葱・白菜・白あん・キムチ・ねぎ・キャベツ・もやし	790 kcal 31.9 g 493 mg 3.4 g	キムチは「世界五大健康食品」の1つに認定されています。植物性の乳酸菌を含む発酵食品で、生きたまま腸に届きます。
20	火	卵とじ丼		石狩汁 りんご		鶏肉・凍り豆腐・鶏卵・生鮭・木綿豆腐・みそ	牛乳	米・米粒麦・砂糖・じゃがいも		小松菜・人参	しょうが・玉ねぎ・干しいたけ・大根・ねぎ・りんご	858 kcal 38.9 g 406 mg 3.5 g	りんごのポリフェノールには花粉症やアトピー性皮膚炎などのアレルギー症状を抑える作用があります。
21	水	黒砂糖パン		ほうれん草のキッシュ ミネストローネ みかん		鶏肉・ベーコン・鶏卵・豚肉	牛乳・生クリーム・ピザチーズ・粉チーズ	黒砂糖パン・じゃがいも・マカロニ	バター・油	ほうれん草・ホールトマト・小松菜	玉ねぎ・マッシュルーム・セロリ・みかん	771 kcal 37.8 g 485 mg 3.1 g	キッシュとはフランスのロレーヌ地方の家庭料理です。本来は、パイ生地を敷き詰めた型に好みの具材と卵液を注いでオーブンで焼きます。
22	木	ぶっかけ カレーうどん		海藻サラダ 白玉ぜんざい		鶏肉・小豆	牛乳・海藻ミックス・糸寒天	でんぷん・冷凍うどん・砂糖・冷凍白玉	油・ごま油	人参・小松菜	玉ねぎ・キャベツ・きゅうり・ホールコーン	778 kcal 28.0 g 339 mg 2.2 g	白玉ぜんざいは、砂糖で煮た小豆に白玉団子を加えた和菓子の一種です。温かくしても冷たくしてもおいしく味わえます。よくかんで食べましょう。
23	金	ごはん		ヤンニョムチキンのり チョレギサラダ 卵トックスoup		鶏肉・木綿豆腐・鶏卵	牛乳・糸寒天・もみのり・生わかめ	米・米粒麦・小麦粉・でんぷん・はちみつ・砂糖・トックス	油・ごま油・白ごま	小松菜	にんにく・しょうが・キャベツ・きゅうり・玉ねぎ・ねぎ	905 kcal 33.6 g 370 mg 2.6 g	世界 韓国 韓国では、うるち米で作られるトックスというもちが食べられます。よくかんで食べましょう。
26	月	ごはん		鮭の塩焼き ごま和え みそ汁		生鮭・みそ	牛乳・生わかめ	米・米粒麦・砂糖・じゃがいも	白ごま・ゴマペースト	小松菜・人参	キャベツ・もやし・玉ねぎ	728 kcal 31.5 g 385 mg 1.9 g	1月24日から1月30日は学校給食週間です。今日は、学校給食が始まった頃(明治22年頃)を再現しました。
27	火	スパゲティ ミートソース		じゃがいもの フレンチサラダ いちご		豚肉・レバーチップ・大豆	牛乳・粉チーズ	スパゲティ・砂糖・小麦粉・じゃがいも・はちみつ	オリーブ油・油	人参・ホールトマト	にんにく・セロリ・玉ねぎ・キャベツ・きゅうり・いちご	788 kcal 30.7 g 337 mg 2.8 g	昭和でめんと言えば「ソフトめん」が出ていました。スパゲティを使って再現をしました。
28	水	【セレクト給食】 A: キャラメル 揚げパン B: コーヒー 揚げパン		シーフードシチュー わかめサラダ		ベーコン・ホタテ・むきえび・いか・あさり	牛乳・スキムミルク・生クリーム・生わかめ	無塩パン・じゃがいも・小麦粉・砂糖・キャラメルシチュー・コーヒージャガー	油・バター・ごま油	小松菜・人参	玉ねぎ・キャベツ・きゅうり	817 kcal 32.1 g 460 mg 2.5 g	「揚げパン」は昔から人気のメニューです。戦後の給食は毎日コッペパンや食パンに煮物のおかずという組み合わせでした。
29	木	深川めし		ちゃんこ汁 大学芋		あさり・鶏肉・生揚げ・たら	牛乳・きざみのり	米・米粒麦・もち米・砂糖・こんにゃく・さつまいも・水あめ	ごま油・油・黒ごま	小松菜・人参	しょうが・ごぼう・干しいたけ・大根・しめじ・白菜・ねぎ	813 kcal 29.5 g 413 mg 3.1 g	郷土料理 東京都 現在の江東区永代の辺りには以前は深川と呼ばれ、江戸時代は漁師の町として栄えていました。
30	金	ごはん		鯨の竜田揚げ 干草あえ 豚汁		鯨・鶏卵・豚肉・木綿豆腐・みそ	牛乳	米・米粒麦・砂糖・でんぷん・米粉・こんにゃく・じゃがいも	油・白ごま	小松菜・人参	にんにく・大根・りんご・玉ねぎ・しょうが・キャベツ・もやし・きゅうり・ねぎ	791 kcal 36.5 g 385 mg 2.2 g	くじらは、昔価格が安く重要なたんばく源として重宝されていました。今はなかなか手に入らず、学校給食週間のこの時期に年1回だけ使います。

新年明けましておめでとうございます。
本年もおいしい給食を作っていきますので、楽しみにしてください。

皆さんはどんなお正月を過ごしましたか？お正月には、おせち料理などのおいしい料理を食べる機会がたくさんあります。食べ過ぎてしまったり、生活リズムが乱れてしまったりした人もいます。早起きと早寝を心がけ、運動不足を解消して食生活を見直しましょう。

今月の目標：日本の食文化を知ろう

※献立は都合により変更することもあります。

行事 七草

1月7日は「人日の節句」です。病気が災いを避け、健康にいられること（無病息災）を願い、春の七草を入れたおかゆを食べます。年末年始にごちそうを食べて疲れた胃腸を休ませるという役割もあります。

行事 鏡開き

鏡開きは、毎年1月11日、お供えしていた鏡餅を下ろして、無病息災を願って食べる行事です。お供え物に刃物を向けるのは縁起が悪いとして、包丁は使わず、木槌でたたき割りますが、「割る」という言葉も演技が悪いので「開く」という言葉が使われています。

全国学校給食週間 (1/24~1/30)

日本の学校給食の始まりは、明治22年に山形県鶴岡町の忠愛小学校で貧しくてお弁当を持てなかった子どもたちのために食事を提供したのが始まりとされています。

今回給食では、「昔の給食」の再現や「東京の郷土料理」を提供します。

1月28日 揚げパンセレクト

今月は、後期給食委員2年生が考えた揚げパンセレクトです。

キャラメル味かコーヒーマ味のどちらかを選んでください。