

1月献立予定表

令和7年度

墨田区立文花中学校

日 曜	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				
	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	すずしろごはん		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 麦粉・白玉粉	油・白ごま・黒 ごま	小松菜・人参・ せり・かぶ (根)・白菜	792 kcal 31.1 g 356 mg 3.1 g		
12 月	成人の日										
13 火	カうどん		アーモンド和え みかん		油揚げ・豚肉・姫 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	干ししいたけ・白菜・ ねぎ・キャベツ・もや し・みかん	824 kcal 35.6 g 470 mg 2.0 g	
14 水	フィッシュライス		レンズ豆の野菜スープ パインゼリー		ペー・コン・もうか ざめ・ペー・コン・ 豚肉・レンズ豆	牛乳・粉寒天	米・米粒麦・で んぶん・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・しゅうが・エリ ンギ・キヤベツ・ホー ルコーン・ハイ・ ジース・ハイ・パン 缶	733 kcal 37.0 g 313 mg 2.9 g	
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・白油・こん にゃく・じゃが いも・でんぶん	ごま油・油 人参・さやいん げん・小松菜	荀・干ししいたけ・に んにく・しゅうが・ね ぎ・玉ねぎ	796 kcal 43.6 g 378 mg 3.7 g	
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・ペー コン・鶏肉・レン ズ豆・ひよこ豆	牛乳・ビザチ ー・ヨーグルト・ スキムミルク	無塩食パン・ じゃがいも	ヨックアマ ヨ・油・オリー ブ油	玉ねぎ・ホールコ ーン・にんにく・セロ リ・みかん缶・黄桃 缶・バイン缶・りん ご缶	726 kcal 30.3 g 471 mg 3.4 g	
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・でんぶん・ 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・しゅうが・ 玉ねぎ・荀・白菜・白 菜キムチ・ねぎ・キャ ベツ・もやし	790 kcal 31.9 g 493 mg 3.4 g
20 火	卵とじ丼		石狩汁 りんご		鶏肉・漬り豆腐・ 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	しゅうが・玉ねぎ・干 ししいたけ・大根・ね ぎ・りんご	858 kcal 38.9 g 406 mg 3.5 g
21 水	黒砂糖パン		ほうれん草のキッシュ ミニストローネ みかん		鶏肉・ペー・コン・ 鶏卵・豚肉	牛乳・生クリー ム・ビザチーズ・ 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	
22 木	ぶっかけ カレーうどん		海藻サラダ 白玉せんざい		鶏肉・小豆	牛乳・海藻ミック ス・糸寒天	でんぶん・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	
23 金	ごはん		ヤンニヨムチキン のりチョレギサラダ 卵トックスープ		鶏肉・木綿豆腐・ 鶏卵	牛乳・糸寒天・ みのり・生わかめ	米・米粒麦・小 麦粉・でんぶん・ はちみつ・砂糖・トック	油・ごま油・白 ごま	小松菜	にんにく・しゅうが・ キャベツ・きゅうり・ 玉ねぎ・ねぎ	905 kcal 33.6 g 370 mg 2.6 g
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・コマ ベースト	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
27 火	スパゲティ ミートソース		じゃがいもの チキンデラックス いちご		豚肉・レバーチッ フ・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	
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		ペー・コン・ホタ テ・むさえび・い か・あさり	牛乳・スキミル ク・生クリーム・ 生わかめ	無塩パン・じゅ うめん・小麦粉・ 砂糖・キャ ラメルシュー リー・コーヒー ・シューガ	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
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・黑 ごま	小松菜・人参	しゅうが・ごぼう・干 ししいたけ・大根・し めじ・白菜・ねぎ	813 kcal 29.5 g 413 mg 3.1 g
30 金	ごはん		鮭の菴田揚げ 千草あえ 豚汁		鶏・鶏卵・豚肉・ 木綿豆腐・みそ	牛乳	米・米粒麦・砂 糖・でんぶん・ 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・しゅうが・ キャベツ・もや し・ごぼう・ねぎ	791 kcal 36.5 g 385 mg 2.2 g	

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ますので、楽しみにしていてください。

皆さんなど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るかもしれません。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。病気や災いを避け、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日に、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ってこられない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年生が考案した揚げパンセレクトです。
キャラメル味かコーヒー味のどちらかを選んでください。

