

# 1月給食予定献立表

令和5年度

墨田区立本所中学校

日	曜日	献立名		主な使用食材			栄養価		
		牛乳	主食	副食	赤の食品 血や肉や骨になる	黄の仲間 熱や力になる	緑の仲間 体の調子を整える	エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)
季節【七草】									
9	火	○	すすしろごはん	ごま和え(ごまペースト) 七草すいとん	★牛乳 油揚げ 鶏肉 生揚げ	米 もち米 油 ★白ごま 砂糖 ★練りごま 白玉粉 小麦粉	大根 小松菜 キャベツ もやし 人参 生姜 かぶ 白菜 せり	805	27.8
10	水	○	ごはん	豆腐入り玉子焼き 野菜のかわりソースがけ みそ汁	★牛乳 鶏肉 豆腐 ★たまご 生わかめ みそ	米 米粒麦 油 砂糖 じゃがいも	生姜 玉葱 人参 干しいたけ 小松菜 キャベツ えのきだけ	729	29.0
11	木	○	スパゲッティ ツナトマトソース	海藻サラダ(寒天入り) オレンジ	★牛乳 鶏肉 ベーコン ★ツナ缶 ★粉チーズ 海藻ミックス 糸寒天	スパゲッティ 油 小麦粉 ★白ごま 砂糖	にんにく 玉葱 人参 ホールトマト エリンギ 小松菜 キャベツ オレンジ	765	30.0
12	金	○	ブラウンピラフ	キャベツのサラダ ビーンズポテト	★牛乳 鶏肉 あさりレトルト ウイナー 大豆	米 米粒麦 砂糖 油 じゃがいも	にんにく 玉葱 エリンギ 人参 赤ピーマン さやいんげん キャベツ きゅうり	763	26.8
15	月	○	ごはん	豆腐のえびのチリソース ひじきのサラダ(人参ドレッシング)	★牛乳 豚肉 大豆 みそ 豚レバーチップ 豆腐 ★むきえび 芽ひじき	米 米粒麦 油 でんぷん ★ごま油 砂糖	にんにく 生姜 玉葱 人参 干しいたけ たけのこ缶 にら 小松菜 キャベツ	777	36.7
世界の料理【フランス】									
16	火	○	ロールパン	白身魚のパン粉焼き マセドアンサラダ 青菜と玉子のスープ	★牛乳 ★パンガシウス ポークハム ベーコン ★たまご	★マーガリンパン 油 エッグケアマヨネーズ オリーブ油 パン粉 じゃがいも 砂糖	にんにく 人参 キャベツ きゅうり ★ホールコーン 玉葱 えのきだけ 小松菜	718	35.1
17	水	○	とうふめし	ごまししゃも 肉じゃが	★牛乳 豆腐 鶏肉 きざみのり ★ししゃも 豚肉	米 もち米 米粒麦 油 砂糖 ★白ごま ★黒ごま じゃがいも (こんにゃく)	切干大根 たけのこ缶 干しいたけ ごぼう 人参 小松菜 玉葱 さやいんげん	784	33.4
18	木	○	玉子とじ丼	もやしの甘酢がけ 焼きりんご	★牛乳 鶏肉 高野豆腐 ★たまご	米 米粒麦 油 砂糖 ★白ごま ★バター	生姜 玉葱 干しいたけ 小松菜 もやし 人参 キャベツ ★りんご	813	33.6
19	金	○	田舎うどん	白菜のゆず風味和え 小松菜チョコチップケーキ	★牛乳 鶏肉 油揚げ みそ ★たまご ★ヨーグルト ★脱脂粉乳	冷凍うどん(無塩) ★ラー油 油 小麦粉 ★バター ★チョコチップ 砂糖	にんにく 生姜 玉葱 人参 大根 干しいたけ 葱 小松菜 白菜 えのきだけ ゆず果汁	783	31.1
22	月	○	ピラフ シーフードソースがけ	フレンチサラダ 伊予柑(いよかん)	★牛乳 鶏肉 ★脱脂粉乳 ★いか ★むきえび 生クリーム あさりレトルト	米 米粒麦 油 ★バター 小麦粉 砂糖	セロリ 玉葱 人参 エリンギ 小松菜 キャベツ きゅうり 黄ピーマン 伊予柑	800	28.1
郷土料理【栃木県】									
23	火	○	ごはん	揚げぎょうざ もやしのピリ辛和え かんぴょうの玉子とじ汁	★牛乳 豚肉 みそ ★たまご	米 米粒麦 油 ぎょうざの皮 ★白ごま ★ごま油 砂糖 でんぷん	葱 白菜 にら にんにく 生姜 もやし 小松菜 人参 かんぴょう	873	27.0
墨田区ご当地メニュー【すみちゃんカレー】									
24	水	○	すみちゃんカレー	ガーリックドレッシングサラダ りんご	★牛乳 鶏肉 油揚げ 糸寒天 生わかめ	米 米粒麦 油 はちみつ 小麦粉 ★白ごま 三温糖 (こんにゃく)	にんにく 生姜 玉葱 ごぼう 人参 大根 干しいたけ キャベツ 小松菜 ★りんご	844	26.5
給食の始まり【鮭の塩焼き】									
25	木	○	ごはん	鮭の塩焼き 大根のべったら漬け風 田舎汁	★牛乳 ★鮭 豆腐 みそ	米 米粒麦 油 塩こうじ 砂糖 じゃがいも	大根 人参 玉葱 葱 小松菜	706	31.3
昭和の給食【くじらの竜田揚げ】									
26	金	○	ごはん	くじらの竜田揚げ 野菜のポン酢和え わかたま汁	★牛乳 くじら肉 豚肉 ★たまご 生わかめ	米 米粒麦 油 砂糖 米粉 でんぷん ★白ごま	にんにく 大根 玉葱 生姜 人参 もやし 小松菜 白菜 ゆず果汁 えのきだけ	775	34.8
郷土料理【東京都】・【お芋のセレクト】									
29	月	○	深川ごはん	ちゃんこ汁(高砂部屋風) A: 焼き芋 B: 芋ようかん	★牛乳 あさりレトルト 油揚げ きざみのり 鶏肉	米 米粒麦 もち米 油 砂糖 さつまいも (こんにゃく)	生姜 干しいたけ 人参 小松菜 ごぼう 玉葱 大根 キャベツ えのきだけ 葱 にら	743	28.1
昭和の給食【コッペパン・ジャム】									
30	火	○	コッペパン いちごジャム	チキンビーンズ オニオンチップサラダ	★牛乳 鶏肉 大豆	★コッペパン いちごジャム 油 じゃがいも ★バター 小麦粉 砂糖 米粉	セロリ 玉葱 人参 エリンギ きゅうり キャベツ ★ホールコーン	747	31.1
31	水	○	ごはん	さばのごまみそだれ 変わり漬(白菜) じゃがいものそぼろ煮	★牛乳 ★さば みそ 豚肉	米 米粒麦 砂糖 でんぷん ★白ごま ★ごま油 じゃがいも	生姜 白菜 人参 小松菜 さやいんげん	773	32.4

※ 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。ご了承ください。

## ○ 人日の節句と七草 ○

1月7日は「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、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)、すすしろ(大根)を入れてすいとん汁を作ります。

