

1月の予定献立表



令和2年度 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)	たんぱく質 脂質 (g)
7	木	すすしろごはん	小魚のから揚げ・七草すいとん・みかん		牛乳・油揚げ・めひかり・鶏肉・生揚げ	だいこん・ほうれんそう・しょうが・にんじん・かぶ・はくさい・せり・みかん	米・もち米・油・ごま・でんぷん・白玉粉・小麦粉	833	31.2 22.8
8	金	かうどん	かぶの三色あえ・オレンジ		牛乳・油揚げ・豚肉・なると・糸削り	にんじん・干しいたけ・はくさい・ねぎ・ほうれんそう・きゅうり・かぶ・しょうが・レモン・オレンジ	うどん・もち・さとう	764	34.1 23.6
12	火	ごはん	魚の朝鮮風みそ漬け焼き・大根と里芋の煮物・豆腐のすまし汁		牛乳・めかじき・赤みそ・豚肉・豆腐	にんにく・ねぎ・しょうが・にんじん・だいこん・さやいんげん・えのきたけ・ほうれんそう	米・さとう・ごま・油・こんにゃく・さといも	776	35.7 20.3
13	水	▲五目焼きそば	アロエ入りフルーツヨーグルトかけ		牛乳・豚肉・いか・むきえび・ヨーグルト	しょうが・にんじん・たけのこ・はくさい・ねぎ・もやし・さやいんげん・みかん缶・黄桃缶・パイン缶・アロエ缶・レモン	蒸し中華麺・油・でんぷん・さとう	837	35.2 20.7
14	木	ハヤシライス	大根サラダ・りんご		牛乳・牛肉・生わかめ	にんにく・セロリ・たまねぎ・にんじん・だいこん・きゅうり・りんご	米・油・バター・小麦粉・さとう・ごま	859	23.5 27.2
15	金	ごまごはん	大豆入り卵焼き・くーびいりち・十勝汁		牛乳・鶏肉・大豆・卵・豚肉・昆布・鮭・豆腐・白みそ・赤みそ	たまねぎ・にんじん・さやいんげん・だいこん・ねぎ・ほうれんそう	米・ごま・油・さとう・こんにゃく・じゃがいも	838	34.0 28.3
18	月	ふりかけごはん(ひじき)	いかのしょうが焼き・がめ煮・沢煮椀		牛乳・ひじき・削り節・いか・鶏肉・豚肉・油揚げ	しょうが・ごぼう・干しいたけ・れんこん・にんじん・さやいんげん・だいこん・ねぎ	米・油・さとう・ごま・こんにゃく・さといも	773	37.1 18.2
19	火	かき卵うどん	じゃがいものホイル焼き・黄桃缶		牛乳・鶏肉・油揚げ・卵・のり・ベーコン	干しいたけ・にんじん・たまねぎ・はくさい・ねぎ・ほうれんそう・パセリ・黄桃缶	うどん・油・でんぷん・じゃがいも・バター	804	29.8 27.6
20	水	森のピザトースト	ビーンズチャウダー・ごま風味サラダ		牛乳・ベーコン・ピザチーズ・豚肉・レンズ豆・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・キャベツ・きゅうり・ホールコーン	パン・バター・油・じゃがいも・米粉・ごま・さとう	851	33.1 37.0
21	木	麻婆ライス	大根のナムル・デコポン		牛乳・豚肉・赤みそ・豆腐	しょうが・にんにく・たけのこ・にんじん・干しいたけ・ねぎ・さやいんげん・だいこん・ほうれんそう・もやし・デコポン	米・油・さとう・でんぷん・ごま	830	830 25.3
22	金	五目そばろ丼	白菜のさっぱり漬け・みそ汁・白玉ぜんざい		牛乳・鶏肉・ムロアジ・卵・油揚げ・白みそ・あずき	しょうが・にんじん・干しいたけ・ごぼう・さやいんげん・はくさい・だいこん・ほうれんそう	米・油・さとう・冷凍白玉	923	35.4 22.1
25	月	ごはん	鮭の塩焼き・アーモンドあえ・貝だくさん汁		牛乳・鮭・豆腐・赤みそ・白みそ	キャベツ・もやし・ほうれんそう・にんじん・たまねぎ・だいこん・ねぎ	米・アーモンド粉・さとう・油・じゃがいも	756	33.2 23.0
26	火	ごはん	鯨の竜田揚げ・ごまあえ・かきたま汁		牛乳・くじら・卵	にんにく・だいこん・たまねぎ・しょうが・キャベツ・もやし・ほうれんそう・にんじん・ねぎ	米・油・さとう・でんぷん・ごま	822	34.2 22.1
27	水	揚げパン	ポトフ・タピオカ入りフルーツポンチ		牛乳・ベーコン・豚肉・ウインナー・乳酸飲料	セロリ・たまねぎ・にんじん・キャベツ・パセリ・みかん缶・パイン缶・りんご缶	パン・油・さとう・じゃがいも・タピオカ	796	22.8 33.6
28	木	すみちゃんカレー	糸寒天サラダ・りんご		牛乳・鶏肉・油揚げ・糸寒天	ごぼう・たまねぎ・にんじん・だいこん・しめじ・もやし・きゅうり・トウモロコシ・りんご	米・油・こんにゃく・小麦粉・さとう・でんぷん・ごま	878	27.3 25.1
29	金	サーモンクリームスパゲティ	わかめサラダ・デコポン		牛乳・ベーコン・鮭・生クリーム・粉チーズ・生わかめ	たまねぎ・マッシュルーム・パセリ・キャベツ・きゅうり・にんじん・デコポン	スパゲティ・油・バター・小麦粉・さとう	862	30.8 33.3

2年スキー移動教
全国学校給食週間

7日(木)すすしろごはん 七草すいとん

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意味もあります。

給食では、おかゆではありませんが、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。



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めました。現在は冬休みの関係で1か月繰り下げ、1月24日(日)～30日(土)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、食べ物の大切さなどについて考えてみましょう。

新型コロナウイルスの感染拡大で国産農林水産物の需要が低下しているため、支援の一環として学校給食で和牛肉を使った献立を提供します。墨田区では1、2月に計3回実施予定です。

墨田中学校は1月は14日(木)のハヤシライスで使用します。※和牛肉にかかる費用は東京都が負担します。



◎▲印はリクエストのあった献立です。

◎献立内容は都合により変更になる場合があります。