

1月の予定献立表



令和7年度 墨田区立墨田中学校

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)
8	木	*七草* すすしろごはん	ししゃものスパイシー揚げ 七草すいとん		牛乳・油揚げ・ししゃも・鶏肉・生揚げ	だいこん・にんじん・こまつな・しょうが・かぶ・はくさい・せり	米・もち米・油・ごま・でんぷん・米粉・白玉粉・小麦粉	767	28.8 26.2
9	金	*鏡開き* カうどん	ごま和え オレンジ		牛乳・油揚げ・豚肉・姫なると	にんじん・干しいたけ・はくさい・ねぎ・こまつな・キャベツ・オレンジ	冷凍うどん・もち・砂糖・油・ごま・ごまペースト	731	29.0 22.4
13	火	ごはん	魚の七味焼き・青菜と糸寒天の和え物・けんちん汁		牛乳・さば・糸寒天・鶏肉・豆腐	にんにく・しょうが・ねぎ・こまつな・もやし・にんじん・ごぼう・干しいたけ・だいこん	米・ごま油・砂糖・油・じゃがいも	712	32.0 24.8
14	水	四川豆腐丼	えび入りサラダ りんご		牛乳・豚肉・みそ・生揚げ・えび	にんにく・しょうが・たまねぎ・にんじん・干しいたけ・キャベツ・はくさい・キムチ・こまつな・きゅうり・りんご	米・米粒麦・油・砂糖・でんぷん・ごま油	745	26.8 19.8
15	木	パンプキンパン	鮭とじゃがいものグラタン ミネストローネ		牛乳・脱脂粉乳・鮭・ピザチーズ・ベーコン・豚肉・レンズ豆・粉チーズ	にんにく・たまねぎ・エリンギ・こまつな・セロリ・にんじん・ホールトマト・キャベツ	パンプキンパン・油・米粉・じゃがいも・マカロニ	749	39.2 30.6
16	金	ごまごはん	ひじき入り卵焼き 切干大根の炒め煮・豆乳汁		牛乳・鶏肉・ひじき・鶏卵・油揚げ・生揚げ・みそ・豆乳	たまねぎ・にんじん・こまつな・切干大根・だいこん・ねぎ	米・米粒麦・ごま・油・砂糖	786	33.1 27.4
19	月	ごはん	鮭の塩焼き 肉じゃが・沢煮椀		牛乳・鮭・豚肉・油揚げ	たまねぎ・にんじん・こまつな・だいこん・ねぎ	米・油・しらたき・じゃがいも・砂糖	797	37.3 26.6
20	火	揚げパン	ホワイトシチュー 海藻サラダ		牛乳・鶏肉・脱脂粉乳・生クリーム・海藻	たまねぎ・にんじん・エリンギ・こまつな・キャベツ・きゅうり	ミルクパン・油・砂糖・じゃがいも・バター・小麦粉・はちみつ	760	27.2 36.5
21	水	スパゲティ ミートソース	じゃがいものフレンチサラダ クリームフルーツ		牛乳・豚肉・大豆・脱脂粉乳・生クリーム	にんにく・しょうが・セロリ・たまねぎ・にんじん・エリンギ・ホールトマト・ピーマン・キャベツ・こまつな・黄桃缶・パイナップル缶・みかん缶・アロエ缶	スパゲティ・油・砂糖・小麦粉・じゃがいも・はちみつ・コーンスターチ	845	30.0 28.6
22	木	ごはん	くじらの竜田揚げ 野菜の甘酢がけ・かきたま汁		牛乳・くじら・鶏卵	にんにく・だいこん・たまねぎ・しょうが・もやし・にんじん・キャベツ・こまつな・えのきだけ・ねぎ	米・油・砂糖・でんぷん・米粉・ごま・ごま油	769	33.9 18.8
23	金	すみちゃん カレー	ごま風味サラダ いちご		牛乳・鶏肉・油揚げ	ごぼう・たまねぎ・にんじん・だいこん・しめじ・キャベツ・きゅうり・ホールコーン・いちご	米・米粒麦・油・こんにゃく・小麦粉・砂糖・でんぷん・ごま・ごまペースト・ごま油	765	25.7 24.1
26	月	卵とじ丼	じゃこ入りサラダ キラキラゼリー		牛乳・鶏肉・鶏卵・高野豆腐・ちりめんじゃこ・粉寒天・乳酸菌飲料	しょうが・たまねぎ・こまつな・もやし・キャベツ・きゅうり・にんじん・ホールコーン・オレンジジュース	米・米粒麦・砂糖・ごま・ごま油	800	35.5 24.4
27	火	みそラーメン	じゃがいもと大豆の磯辺揚げ ポンカン		牛乳・豚肉・みそ・大豆・青のり	しょうが・にんにく・にんじん・ねぎ・はくさい・もやし・にら・ポンカン	冷凍ラーメン・油・ごま・ごま油・じゃがいも・でんぷん	703	31.3 23.8
28	水	ごはん	魚のスパイシー焼き 野菜のうま煮・みそ汁		牛乳・さわか・豚肉・豆腐・わかめ・みそ	しょうが・にんにく・たまねぎ・にんじん・干しいたけ・こまつな・だいこん・ねぎ	米・油・こんにゃく・じゃがいも・砂糖	756	36.1 20.5
29	木	アーモンド トースト	チキンビーンズ・ガーリック ドレッシングサラダ		牛乳・鶏肉・大豆・糸寒天	セロリ・たまねぎ・にんじん・エリンギ・キャベツ・きゅうり・にんにく	食パン・バター・はちみつ・アーモンド・油・じゃがいも・砂糖・小麦粉・ごま	770	32.5 36.0
30	金	あさりのピリ辛 チャーハン	かつおと高野豆腐のごまみそ 和え・きのこ卵のスープ		牛乳・あさり・豚肉・かつお・高野豆腐・みそ・豆腐・鶏卵	にんにく・しょうが・たまねぎ・ねぎ・はくさい・キムチ・にら・しょうが・えのきだけ・こねぎ	米・米粒麦・ごま油・ごま・でんぷん・米粉・砂糖	826	46.5 28.5

◎献立内容は都合により変更になる場合があります。



●●行事●●

7日(水) 七草



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う意味もあります。

8日の給食では、七草のすすしろ(大根)、すずな(かぶ)、せりを入れた「七草すいとん」を作ります。ごはんは、大根と油揚げを加えた「すすしろごはん」です。

11日(日) 鏡開き

鏡開きとは、お正月の間に飾っていた鏡もちを神棚や床の間から下げ、無病息災を祈願して食べる行事です。



「鏡」は平和・円満の意義があり、「開き」は末広がりを意味します。

9日の給食は、もち入りの油揚げを煮て、うどんに加えた「カうどん」を作ります。

●●旬の食材●●

小松菜



鉄分やカルシウムが豊富な緑黄色野菜です。近隣の江戸川区や葛飾区、足立区などで多く栽培されています。

さわら



春が旬の魚なので「鱈」と漢字で書きますが、実は冬がおいしく、寒サワラという呼び名があるほどです。

全国学校給食週間

1月24日～30日は「全国学校給食週間」です。墨田中では19日～23日に全国学校給食週間にちなんだ給食を作ります。この機会に給食の歴史を振り返ってみましょう。

