

1月の予定献立表



平成29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)	卵白ク質 脂質 (g)
9	火	すすしろごはん	七草すいとん・バナナ		牛乳・油揚げ・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・バナナ	米・もち米・油・ごま・白玉粉・小麦粉	783	23.5 19.5
10	水	上海焼きそば	アンズ豆腐 杏仁豆腐		牛乳・豚肉・むきえび・いか・うずら卵・粉寒天・練乳	たまねぎ・にんじん・だいこん・干しいたけ・さやいんげん・みかん缶・黄桃缶・パイナップル	蒸し中華めん・油・さとう・でんぶ	853	33.4 21.5
11	木	ごはん	さばのスパイシー焼き・じゃがいもの煮物・吹雪汁		牛乳・さば・鶏肉	しょうが・にんにく・にんじん・しめじ・万能ねぎ・だいこん	米・油・じゃがいも・さとう	805	33.2 20.5
12	金	カレーライス	コーン入り和風サラダ・りんご		牛乳・豚肉	にんにく・しょうが・たまねぎ・にんじん・さやいんげん・キャベツ・きゅうり・ホールコーン・りんご	米・麦・油・じゃがいも・小麦粉・ごま・さとう	982	26.5 29.2
15	月	親子丼	大根サラダ・みそ汁		牛乳・鶏肉・かまぼこ・卵・わかめ・豆腐・油揚げ・白みそ	たまねぎ・ほうれんそう・だいこん・きゅうり・にんじん	米・麦・ごま・さとう・油	840	34.6 24.8
16	火	チーズトースト	コーンシチュー・黄桃		牛乳・チーズ・ベーコン・豚肉・生クリーム	セロリ・たまねぎ・にんじん・クリームコーン・ホールコーン・パセリ・黄桃缶	パン・バター・油・じゃがいも・小麦粉	847	30.3 38.2
17	水	きつねうどん	変わり漬け・大学芋		牛乳・豚肉・油揚げ	たまねぎ・にんじん・キャベツ・きゅうり・しょうが	うどん・さとう・油・さつまいも・水あめ・ごま	851	29.5 28.7
18	木	ごはん	いかのしょうが焼き・肉じゃが・干草あえ		牛乳・いか・豚肉・卵	しょうが・たまねぎ・にんじん・さやいんげん・キャベツ・ほうれんそう・もやし	米・油・しらたき・じゃがいも・さとう・ごま	796	37.3 17.1
19	金	ごはん	ジャージャンドゥフ 家常豆腐・ごま酢あえ・みかん		牛乳・豚肉・赤みそ・生揚げ・わかめ	にんにく・しょうが・だいこん・にんじん・干しいたけ・ねぎ・もやし・きゅうり・みかん	米・油・さとう・くず粉・じゃがいも・ごま	886	30.6 26.0
22	月	わかめ大豆ごはん	魚のレモン風味揚げ・磯香あえ・利休汁		牛乳・大豆・わかめごはんの素・ホキ・のり・油揚げ・白みそ	レモン・キャベツ・もやし・にんじん・ほうれんそう・だいこん・ねぎ	米・ごま・油・でんぶ・さとう	793	33.9 22.4
23	火	かき卵うどん	じゃがいものチーズ焼き・オレンジ		牛乳・鶏肉・油揚げ・卵・ベーコン・ハム・チーズ	干しいたけ・にんじん・たまねぎ・はくさい・ねぎ・パセリ・オレンジ	うどん・油・でんぶ・じゃがいも	795	32.2 26.9
24	水	麦ごはん	鮭の塩焼き・五目豆・具だくさんみそ汁		牛乳・鮭・昆布・大豆・豆腐・赤みそ・白みそ	にんじん・ごぼう・たまねぎ・だいこん・ねぎ	米・麦・こんにゃく・さとう・じゃがいも・油	836	36.2 23.0
25	木	バターロール	白いんげんのグラタン・白菜スープ・黄桃		牛乳・ベーコン・白いんげん・むきえび・卵・生クリーム・チーズ・豚肉・豆腐	たまねぎ・マッシュルーム・にんじん・さやいんげん・干しいたけ・はくさい・万能ねぎ・黄桃缶	パン・油・米粉・はるさめ	763	36.8 33.3
26	金	とうふめし	ごまししゃも・ちゃんこ汁		牛乳・鶏肉・豆腐・のり・ししゃも・卵・豚肉・生揚げ・たら	切干大根・たけのこ・えのきたけ・にんじん・さやいんげん・ごぼう・干しいたけ・だいこん・しめじ・はくさい・ねぎ	米・もち米・さとう・ごま・油・小麦粉・こんにゃく	878	37.2 32.6
29	月	ごはん	だし入り卵焼き・くーびりちー（沖縄料理）和風もやしスープ		牛乳・鶏肉・卵・豚肉・昆布	たまねぎ・にんじん・干しいたけ・さやいんげん・もやし・万能ねぎ	米・油・さとう・こんにゃく	778	29.8 22.9
30	火	スパゲティミートソース	みそドレッシングサラダ・りんご		牛乳・牛肉・豚肉・レンズ豆・白みそ	にんにく・しょうが・セロリ・たまねぎ・にんじん・ホールトマト・ピーマン・キャベツ・きゅうり・りんご	スパゲティ・油・小麦粉・じゃがいも・はちみつ	892	31.8 26.2
31	水	ごはん	揚げ餃子・拌三絲・きのこ豆腐のスープ		牛乳・豚肉・豆腐・卵	ねぎ・はくさい・にら・にんにく・しょうが・キャベツ・きゅうり・にんじん・えのきたけ・あさつき	米・油・餃子の皮・はるさめ・さとう・でんぶ	868	28.3 26.5

◎献立内容は都合により変更になる場合があります。

9日(火)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う意味もあります。

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。



19日(金)家常豆腐 (ジャージャンドゥフ)

家常とは、家庭風あるいは家庭にいつもあるものという意味で、中国の家庭でよく作る手軽な豆腐料理です。

豆腐の水気をよく切って、こんがり焼いた豆腐と野菜を炒めた物です。給食では、生揚げを使っています。

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まりました。現在は冬休みの関係で1か月繰り下げ、1月24日(水)～30日(火)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。