

# 1月の予定献立表



平成30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)	卵白質 脂質 (g)
8	火	すすしろごはん	小魚のから揚げ・七草すいとん		牛乳・油揚げ・鶏肉・生揚げ・はたはた	だいこん・こまつな・しょうが・にんじん・かぶ・はくさい・せり	米・もち米・油・ごま・白玉粉・小麦粉・でんぷん	823	30.1 23.2
9	水	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	877	30.7 26.2
10	木	かうどん	アーモンド和え・黄桃		牛乳・油揚げ・豚肉・なると	にんじん・干しいたけ・はくさい・ねぎ・キャベツ・もやし・こまつな・黄桃缶	うどん・もち・さとう・アーモンド	795	33.7 25.9
11	金	チーズトースト	ポークビーンズ・りんご		牛乳・チーズ・豚肉・大豆	セロリ・たまねぎ・にんじん・マッシュルーム・りんご	パン・バター油・じゃがいも・小麦粉	875	36.4 39.6
15	火	ごはん	魚のつけ焼き・韓国風肉じゃが・利休汁・ぼんかん		牛乳・さわら・豚肉・油揚げ・白みそ	にんにく・しょうが・たまねぎ・りんご・にんじん・ねぎ・さやいんげん・だいこん・ぼんかん	米・さとう・油・しらたき・じゃがいも・ごま	899	38.3 25.8
16	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・むきえび・ヨーグルト	しょうが・たまねぎ・にんじん・干しいたけ・だいこん・キャベツ・もやし・チンゲンサイ・みかん缶・黄桃缶・パイン缶・アロエ缶・レモン	蒸し中華麺・油・さとう・くず粉	822	32.5 19.6
17	木	ごはん	さんが焼き・ごまあえ・むらくもスープ		牛乳・あじ・卵・赤みそ・豆腐	ねぎ・しょうが・キャベツ・もやし・こまつな・にんじん・万能ねぎ	米・さとう・小麦粉・でんぷん・ごま	812	39.6 21.8
18	金	バターロール	白いんげんのグラタン・海藻サラダ・オレンジ		牛乳・ベーコン・白いんげん・むきえび・卵・生クリーム・チーズ・海藻ミックス	たまねぎ・マッシュルーム・にんじん・こまつな・キャベツ・きゅうり・オレンジ	パン・油・米粉・はちみつ	795	35.7 32.4
21	月	あんかけチャーハン	マロニーあえ・りんご		牛乳・卵・豚肉・むきえび・いか	しょうが・たまねぎ・干しいたけ・にんじん・たけのこ(缶)・だいこん・こまつな・キャベツ・もやし・りんご	米・油・くず粉・マロニー・ごま・さとう	794	30.7 20.7
22	火	ごはん ★伝統食材のセレクト★	豆腐入り卵焼き・月菜汁 [A.ひじきの炒め煮・B.切干大根の炒め煮]		牛乳・鶏肉・豆腐・卵・ひじき・大豆・油揚げ	しょうが・たまねぎ・にんじん・干しいたけ・さやいんげん・だいこん・万能ねぎ・切干大根	米・油・さとう・しらたき・さといも・冷凍白玉	A.858 B.838	34.5/26.6 31.7/25.0
23	水	スパゲティミートソース	みそドレッシングサラダ・くだもの(スイートスプリング)		牛乳・牛肉・豚肉・白みそ	にんにく・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・スイートスプリング	スパゲティ・油・小麦粉・じゃがいも・はちみつ	882	29.6 27.1
24	木	ごはん	鮭の塩焼き・くーびいりちーつみれ入りちゃんこ汁		牛乳・鮭・豚肉・昆布・鶏肉・生揚げ・つみれ	にんじん・ごぼう・干しいたけ・だいこん・しめじ・はくさい・ねぎ	米・油・こんにゃく・さとう	826	37.3 27.6
25	金	きな粉揚げパン	白菜とベーコンのクリームスープ煮・フルーツカクテル		牛乳・きな粉・ベーコン・鶏肉・ウインナー・生クリーム	たまねぎ・にんじん・はくさい・こまつな・パイン缶・みかん缶・黄桃缶	パン・油・さとう・じゃがいも・米粉	764	26.0 28.9
28	月	韓国風もやしごはん	たけのこ入りわかめスープ・りんご		牛乳・卵・鶏肉・赤みそ・豚肉・豆腐・わかめ	もやし・にんじん・こまつな・にんにく・しょうが・たまねぎ・たけのこ(缶)・ねぎ・りんご	米・油・さとう・ごま	817	30.8 23.9
29	火	わかめ大豆ごはん	いかの松かさ焼き・千草あえ・揚げじゃがいものみそあえ		牛乳・大豆・わかめごはんの素・いか・卵・白みそ・赤みそ	しょうが・にんにく・キャベツ・こまつな・にんじん・もやし	米・ごま・さとう・でんぷん・油・じゃがいも	818	35.5 19.2
30	水	しっぽくうどん	変わり漬け スイートポテト		牛乳・鶏肉・油揚げ・さつま揚げ・生クリーム	ごぼう・にんじん・干しいたけ・だいこん・ねぎ・こまつな・はくさい・きゅうり・しょうが	うどん・さとう・油・さつまいも・バター	782	24.5 26.4
31	木	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・万能ねぎ	米・油・餃子の皮・マロニー・さとう・でんぷん	778	25.7 26.8

### 8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。



### 9日(水)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(木)～30日(水)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。

◎献立内容は都合により変更になる場合があります。