

1月の予定献立表



令和元年度 墨田中学校

献立ピックアップ

8日(水)すずしろごはん 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、すずしろ(大根)、すずな(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(金)~30日(木)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。

27日(月)すみちゃんカレー

「隅田川ちゃんこカレー」のことで、根菜(ごぼう、大根等)と和風だしを使ったちゃんこ風味のカレーです。

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)	タンパク質 脂質 (g)
8	水	すずしろごはん	小魚のから揚げ・七草すいとん・みかん		牛乳・油揚げ・はたはた・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	834	30.2 23.3
9	木	カうどん	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	もち・さとう・うどん	771	34.2 23.6
10	金	豚丼	おひたし・みそ汁		牛乳・豚肉・白みそ	たまねぎ・さやいんげん・キャベツ・もやし・にんじん・ほうれんそう・万能ねぎ	米・油・さとう・でんぷん・じゃがいも	821	32.8 22.4
14	火	チャーハン	たけのこ入りわかめスープ・変わり漬け・みかん		牛乳・豚肉・卵・豆腐・わかめ	にんにく・しょうが・にんじん・チンゲンサイ・生しいたけ・ねぎ・たまねぎ・たけのこ・はくさい・しめじ・キャベツ・きゅうり・みかん	米・油・さとう	751	27.3 22.8
15	水	上海焼きそば	アロエ入りフルーツカクテル		牛乳・豚肉・むきえび・いか	たまねぎ・にんじん・たけのこ・干しいたけ・さやいんげん・パイン缶・みかん缶・黄桃缶・アロエ缶	蒸し中華めん・油・さとう・でんぷん	762	31.2 17.6
16	木	ミルクパン	魚のオニオンソースかけ・ポテトの香味和え・パンプキンクリームスープ		牛乳・鮭・あおのり・鶏肉・生クリーム	たまねぎ・パセリ・セロリ・マッシュルーム・かぼちゃ	パン・さとう・油・じゃがいも・ごま・小麦粉	841	37.4 37.1
17	金	麻婆ライス	拌三絲・りんご		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・キャベツ・きゅうり・りんご	米・油・さとう・くす粉・はるさめ	845	32.3 24.1
20	月	ふりかけごはん(ひじき)	いかの七味焼き・がめ煮・わかたま汁		牛乳・ひじき・削り節・いか・鶏肉・豚肉・卵・わかめ	にんにく・しょうが・ねぎ・ごぼう・干しいたけ・れんこん・にんじん・さやいんげん・たまねぎ・ほうれんそう	米・油・さとう・ごま・こんにゃく・じゃがいも・でんぷん	773	37.5 16.7
21	火	ココアパン	豆とブロッコリーのキッシュ風・しらすガーリックポテト・野菜スープ		牛乳・うすら豆・ウィンナー・卵・生クリーム・チーズ・ベーコン・しらす干し・豚肉	たまねぎ・マッシュルーム・ブロッコリー・にんにく・とうがらし・パセリ・にんじん・キャベツ・ホールコーン・ほうれんそう	パン・油・でんぷん・じゃがいも	821	33.7 35.5
22	水	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・ねぎ・こまつな・パセリ・黄桃缶	うどん・油・でんぷん・じゃがいも・バター	818	31.2 30.0
23	木	高野豆腐のそぼろ丼 ★和のデザートセレクト★	みそ汁 【A.白玉ぜんざい・B.白玉きなこ】		牛乳・鶏肉・高野豆腐・油揚げ・白みそ・あずき・きなこ	しょうが・にんじん・干しいたけ・さやいんげん・はくさい・ねぎ	米・油・さとう・冷凍白玉・黒さとう	A.867 B.810	33.4/21.7 31.6/22.2
24	金	ごはん	鮭の塩焼き・ピーナッツあえ どさんこ汁		牛乳・鮭・豚肉・豆腐・白みそ・わかめ	キャベツ・もやし・ほうれんそう・にんじん・ホールコーン・ねぎ	米・ピーナッツ粉・さとう・じゃがいも	775	34.7 23.0
27	月	すみちゃんカレー	ごま風味サラダ・でこぼん		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・でこぼん	米・油・こんにゃく・小麦粉・さとう・でんぷん・ごま	865	27.4 26.7
28	火	セサミトースト	ホワイトシチュー・海藻サラダ・ぼんかん		牛乳・ベーコン・豚肉・生クリーム・海藻ミックス	セロリ・たまねぎ・にんじん・マッシュルーム・パセリ・キャベツ・きゅうり・ぼんかん	パン・バター・ごま・はちみつ・油・じゃがいも・小麦粉	829	27.7 38.7
29	水	ごはん	さんが焼き・ごまあえ・みそ汁		牛乳・あじ・卵・赤みそ・油揚げ・白みそ	ねぎ・しょうが・キャベツ・もやし・ほうれんそう・にんじん・だいこん・万能ねぎ	米・さとう・小麦粉・でんぷん・ごま	776	37.0 20.7
30	木	スパゲティミートソース	オニオンドレッシングサラダ・りんご		牛乳・牛肉・豚肉・レンズ豆	にんにく・しょうが・セロリ・たまねぎ・にんじん・ホールのトマト・ピーマン・キャベツ・きゅうり・りんご	スパゲティ・油・さとう・小麦粉・じゃがいも	876	28.5 23.7
31	金	ごはん	大豆入り卵焼き・くーびいりちー・みそ汁		牛乳・鶏肉・大豆・卵・豚肉・生切り昆布・油揚げ・白みそ	たまねぎ・にんじん・さやいんげん・だいこん・ねぎ	米・油・さとう・こんにゃく・ごま	818	31.4 28.5

2年スキー移動教室
全国学校給食週間

◎献立内容は都合により変更になる場合があります。