

1月 給食献立予定表

平成 28 年

新宿区立西早稲田中学校

実施日	曜	献立名	材 料 名			栄養価				
			おもに体の組織を作る	おもに体の調子を整える	おもにエネルギーになる	エネルギー kcal	たんぱく質 g			
8	金	発酵乳(リクエスト) チキンカレーライス じゃこサラダ みかん	とり肉	発酵乳 ピザ用チーズ ちりめんじゃこ	にんじん ダイスカットマト こまつな	たまねぎ にんにく しょうが セロリー レーズン もやし キャベツ みかん	米 麦 小麦粉 じゃがいも さとう	油 ごま油 ごま	831	25.5
12	火	牛乳 麦ごはん 家常豆腐 ワンタンスープ	豚肉 とり肉 生揚げ みそ	牛乳	にんじん 赤ピーマン チンゲンサイ こまつな	にんにく しょうが たまねぎ 干しいたけ たけのこ もやし キャベツ 長ねぎ はくさい	米 麦 さとう でんぷん ワンタンの皮	油 ごま油	843	33.6
13	水	牛乳 チャーシューみそラーメン(リクエスト) 黒砂糖蒸しパン パイン缶	とり肉 みそ 卵 粉かつお チャーシュー	牛乳 わかめ 粉煮干し 調理用牛乳 スキムミルク	にんじん こまつな	にんにく しょうが たまねぎ はくさい もやし ホールコーン缶 長ねぎ パイン缶	チャンボンめん 小麦粉 黒砂糖	油 ごま油 ごま バター	830	37.2
14	木	牛乳 麦ごはん のりの佃煮 ツナ入り卵焼き はずごま煮 みそ汁	ツナ 卵 押し豆腐 みそ 粉かつお	牛乳 粉煮干し のり	にんじん こまつな	たまねぎ グリンピース れんこん しめじ はくさい	米 麦 でんぷん はるさめ さとう じゃがいも	油 ごま	860	34.0
15	金	牛乳 竹輪とごぼうのごまだれ丼 野菜のアーモンド和え みそ汁	みそ 油揚げ 焼き竹輪 粉かつお	牛乳 粉煮干し わかめ	にんじん こまつな さやいんげん	ごぼう キャベツ だいこん	米 麦 でんぷん さとう	油 ごま アーモンド	857	30.0
18	月	牛乳 麦ごはん 焼きししゃも がんと野菜の煮物 かき卵みそ汁	京がんも みそ 卵 粉かつお	牛乳 ししゃも 粉煮干し	にんじん さやいんげん こまつな	こんにゃく ごぼう れんこん だいこん キャベツ たまねぎ	米 麦 さとう じゃがいも	油	822	37.6
19	火	牛乳 チンジャオロースそば【2年校外学習】 中華風コーンスープ みかん	豚肉 とり肉	牛乳	にんじん ピーマン 赤ピーマン チンゲンサイ	にんにく しょうが たけのこ 生しいたけ ホールコーン缶 クリームコーン缶 たまねぎ みかん	蒸し中華めん でんぷん さとう	油 ごま油	868	30.0
20	水	牛乳 あぶたま丼 おかかおひたし みそ汁	とり肉 卵 油揚げ みそ 焼き竹輪 粉かつお 糸けずり	牛乳 粉煮干し 刻みのり	にんじん こまつな	たまねぎ グリンピース キャベツ もやし えのきたけ	米 麦 さとう でんぷん	油	872	37.3
21	木	牛乳 シナモン揚げパン(リクエスト) ポークビーンズ 茎わかめの中華サラダ	豚肉 ベーコン 大豆	牛乳 茎わかめ	にんじん トマトピューレ	セロリー たまねぎ きゅうり グリンピース キャベツ	ミルクパン じゃがいも さとう グラニュー糖	油 バター ごま油	882	31.5
22	金	牛乳 麦ごはん【1年校外学習】 和風ミートローフ 野菜ときこのソテー みそ汁	とり肉 卵 油揚げ みそ 豆腐 粉かつお	牛乳 粉煮干し	にんじん さやいんげん こまつな	長ねぎ しょうが ごぼう れんこん グリンピース もやし キャベツ しめじ エリンギ なめこ	米 麦 さとう 生パン粉	油	821	40.7
25	月	牛乳 麦ごはん さば文化干し キムチチーズ肉じゃが トックスープ	さば文化干し 豚肉 とり肉	牛乳 ピザ用チーズ	にんじん チンゲンサイ	たまねぎ グリンピース 白菜キムチ だいこん 生しいたけ 長ねぎ	米 麦 トック じゃがいも さとう	油 ごま ごま油	849	32.9
26	火	牛乳 卵入りとりごぼうピラフ 芽キャベツのスープ スイートポテト	とり肉 卵黄 ベーコン 卵 金時豆	牛乳 調理用牛乳 生クリーム	にんじん ダイスカットマト 芽キャベツ バセ さやいんげん	ごぼう たまねぎ しめじ セロリー	米 麦 さとう さつまいも	油 バター	842	23.5
27	水	牛乳 豚肉のうま煮丼 チーズポテトもち みそ汁	豚肉 みそ 粉かつお	牛乳 わかめ 粉煮干し ダイスチーズ スキムミルク ちりめんじゃこ	にんじん こまつな	しらたき たまねぎ 長ねぎ えのきたけ	米 麦 でんぷん じゃがいも さとう 焼きふ	油 ごま	832	36.4
28	木	牛乳 五目あんかけうどん 大学芋 みかん	とり肉 かまぼこ 油揚げ 粉かつお	牛乳	にんじん こまつな	干しいたけ たまねぎ 長ねぎ みかん	生うどん 水あめ さとう でんぷん さつまいも	油 ごま	834	26.5
29	金	牛乳 ミルクパン ボイルキャベツ ひよこ豆入りクロック 冬のフルーツポンチ(リクエスト)	とり肉 卵 ひよこ豆	牛乳 スキムミルク	にんじん	たまねぎ キャベツ パイン缶 黄桃缶 みかん缶 りんご	ミルクパン じゃがいも ポテトフレーク 小麦粉 パン粉 サイダー	油	823	29.2

◎ 学校行事等の都合により、献立の変更並びに回数が少なくなることがあります。

1月分 1日あたりの平均

844 32.4

あけましておめでとうございます。

※ 今月は、2年生のリクエスト給食です。選んだメニューは、ありましたか？

1年の目標を立てよう

「1年の計は元旦にあり」という昔からの言葉があります。

元旦にその年のいろいろな計画を立て、それに向かって1年を
過ごそうという意味です。

1年の目標を持つのは、はじめをつけるためにも意義があります。

今年も健康に過ごすための目標を立ててみてはいかがでしょうか。

4週目は、給食委員会の『We like potato』キャンペーンです。
2年生の給食委員のみなさんの企画です。新聞が発行されるそ
うです。おいもパワーの秘密をお楽しみに。

また、24日(日)～30日(土)は、学校給食週間です。明治22年
山形県鶴岡町の私立慈愛小学校で、お弁当を持ってこられない
児童を対象にこの学校を建てたお坊さんが、おにぎり・焼き魚・漬
物といったお昼ご飯を出したそうです。これが、我が国の学校給食
の起源といわれています。