

1月 給食献立予定表

新宿区立西早稻田中学校

平成 29年

実施日 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
10 火	発酵乳 インド式カレー(リクエスト) 福神漬 じゃこサラダ みかん	とり肉	発酵乳 プレーンヨーグルト ちりめんじゃこ	にんじん トマトピューレ こまつな	たまねぎ キャベツ もやし にんにく しょうが 福神漬 みかん	米 麦 さとう じゃがいも	ごま ごま油 バター	906	25.9
11 水	牛乳 きなこ揚げパン(リクエスト) とり肉のトマトスープ みそドレッシングサラダ	とり肉 みそ ひよこ豆 金時豆 きなこ	牛乳 わかめ	にんじん さやいんげん ダイスカットマト トマトピューレ	マッシュルーム缶 たまねぎ にんにく しょうが キャベツ もやし	ミルクパン さとう グラニュー糖 じゃがいも	油 ごま ごま油	860	29.5
12 木	牛乳 麦ごはん さけのゆうあん焼き ひじきの五目煮 吉野汁	さけ 青大豆 さつま揚げ とり肉 油揚げ 豆腐 粉かつお	牛乳 ひじき	にんじん こまつな	ゆず こんにやく だいこん 長ねぎ	米 麦 さとう でんぶん	油	769	38.7
13 金	牛乳 キムチチャーハン(リクエスト) 春雨スープ スイートポテト(リクエスト)	豚肉 卵 卵黄	牛乳 生クリーム 調理用牛乳	にんじん ピーマン チンゲンサイ	白菜キムチ 干しいたけ たまねぎ キャベツ もやし	米 麦 さとう さつまいも 春雨 でんぶん	ごま ごま油 油 バター	900	26.9
16 月	牛乳 麦ごはん のりの佃煮 ツナ入り卵焼き はすごま煮 みそ汁	ツナ 卵 豆腐 みそ 粉かつお	牛乳 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	春雨 でんぶん 蕎麦 さとう じゃがいも	油 ごま	856	33.2
17 火	牛乳 とりごぼりピラフ 花野菜とじゃこのサラダ ミネストローネ	とり肉 豚肉 ベーコン 金時豆	牛乳 ちりめんじゃこ	にんじん パセリ ダイスカットマト 赤ピーマン ブロッコリー さやいんげん	ごぼう たまねぎ しめじ キャベツ カリフラワー セロリー	米 麦 さとう じゃがいも マカロニ	油 ごま ごま油 バター	762	28.7
18 水	牛乳 肉うどん みそかんぱら みかん	とり肉 粉かつお みそ かまぼこ	牛乳	にんじん ほうれんそう	干しいたけ たまねぎ 長ねぎ みかん	ゆでうどん さとう じゃがいも 三温糖 でんぶん	油 ごま	798	31.0
19 木	牛乳 麦ごはん 小魚のカレー揚げ 春雨と卵の炒め物 かぼちゃのすいとん	卵 とり肉 油揚げ みそ 粉かつお 豆腐	牛乳 調理用牛乳 スキムミルク にぎす	にんじん こまつな チンゲンサイ かぼちゃ	にんにく もやし だいこん 長ねぎ	米 麦 春雨 さとう 小麦粉 でんぶん	油 ごま油	837	34.5
20 金	牛乳 ピザトースト 米粉シチュー りんごゼリー	ボンレスハム とり肉 ひよこ豆 いんげん豆	牛乳 生クリーム ピザ用チーズ 調理用牛乳 スキムミルク 寒天	にんじん パセリ トマトピューレ ピーマン	たまねぎ マッシュルーム缶 ホールコーン缶 クリームコーン缶 りんごジュース	食パン じゃがいも 米粉 さとう	油 バター	866	31.7
23 月	牛乳 豚肉のうま煮丼 野菜の梅おかかあえ みそ汁 パナナ	豚肉 みそ 粉かつお 糸けずり	牛乳	にんじん こまつな	しらたき たまねぎ 長ねぎ もやし はくさい きゅうり ねり梅 パナナ	米 麦 さつまいも さとう 焼きふ	油	863	31.9
24 火	牛乳 麦ごはん さば文化干し 高野豆腐入り肉じゃが みそ汁	さば文化干し 豚肉 高野豆腐 みそ 粉かつお	牛乳 わかめ	にんじん こまつな	たまねぎ グリンピース えのきたけ 長ねぎ こんにやく	米 麦 じゃがいも さとう	油	841	35.4
25 水	牛乳 ココアパン チキンとブロッコリーのグラタン キャベツとかぶのスープ	とり肉 豆乳 ベーコン 金時豆	牛乳 生クリーム スキムミルク 調理用牛乳 ピザ用チーズ	にんじん ブロッコリー かぶ葉	たまねぎ マッシュルーム缶 セロリー キャベツ かぶ	ココアパン 小麦粉 パン粉 マカロニ	油 バター	859	33.5
26 木	牛乳 ソース焼きそば フルーツポンチ(リクエスト) 大豆とアーモンドの揚げ煮	豚肉 大豆	牛乳 こんぶ 青のり 寒天	にんじん ピーマン	もやし キャベツ たまねぎ たけのこ 干しいたけ ごぼう パイン缶 黄桃缶 みかん缶	蒸し中華めん でんぶん さとう	油 ごま油 アーモンド	812	28.3
27 金	【1年校外学習】 牛乳 いわしのかば焼き丼 野菜のゆかり和え みそ汁	いわし みそ 粉かつお	牛乳	にんじん こまつな ゆかり かぼちゃ	キャベツ きゅうり たまねぎ しょうが	米 麦 でんぶん 小麦粉 さとう	油	835	31.6
30 月	牛乳 わかめとじゃこの麦ごはん とり肉のから揚げ グラッセ かす汁	とり肉 卵 みそ 油揚げ	牛乳 ちりめんじゃこ 炊込みわかめ	にんじん ブロッコリー こまつな	しょうが ホールコーン缶 ごぼう こんにやく だいこん 長ねぎ	米 麦 小麦粉 でんぶん さとう 酒かす	油 バター ごま	862	34.3
31 火	牛乳 卵入りあんかけチャーハン 春雨サラダ パナナ 午前授業	卵 豚肉	牛乳	にんじん チンゲンサイ	長ねぎ しょうが たけのこ 干しいたけ はくさい もやし きゅうり パナナ	米 麦 さとう でんぶん 春雨	油 ごま油 ごま マヨネーズ	851	25.0
◎ 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	842	31.3
							生徒1人1回あたりの学校給食摂取基準	820	30.0

あけましておめでとうございます。

* 今月は、1年生の1/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。

また、24日(火)～30日(月)は、学校給食週間です。明治22年
山形県鶴岡町の私立忠愛小学校で、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。

