

平成31年1月 給食献立予定表



新宿区立西早稲田中学校

実施日 日 曜	牛乳	献立名	材 料 名						栄 養 価	
			おもに体の組織を作る		おもにエネルギーになる		おもに体の調子を整える		エネルギー Kcal	たんぱく質 g
8	火	○ 七草あなかげごはん 銀だらの西京焼き れんこんのきんぴら 新年最初は「唐の七草」から	鶏もも肉 ぎんだら さつま揚げ	牛乳	精白米、米粒麦 でんぶん さとう つきこんにゃく	ごま油 白ごま	せり、かぶ葉 こまつな にんじん さやいんげん	だいこん、かぶ れんこん	792	29.8
9	水	○ 麦ごはん ごま田作り 根菜のそぼろ煮 ひじきのピリッとサラダ	豚ひき肉 ツナ油漬	牛乳 かたくちいわし 芽ひじき	精白米、米粒麦 さとう さといも でんぶん	白ごま 油	にんじん	しょうが、だいこん れんこん グリーンピース きゅうり、キャベツ	784	28.9
10	木	○ 黒砂糖パン チキンとブロッコリーのグラタン ミネストローネ 国産ネーブル	鶏もも肉 ベーコン 豚かた肉 大豆	牛乳 調理用牛乳 スキムミルク 生クリーム ピザ用チーズ	黒砂糖パン 小麦粉 マカロニ パン粉 じゃがいも	油 バター	ブロッコリー にんじん カットトマト	たまねぎ マッシュルーム にんにく、しょうが セロリー、キャベツ ネーブル	856	34.5
11	金	○ ちからきつねうどん 野菜のゆかり和え みかん	豚かた肉 かまぼこ 油揚げ	牛乳	ゆでうどん さとう スパゲッテ もち	油	にんじん こまつな 赤しそ粉	干ししいたけ たまねぎ、長ねぎ キャベツ、きゅうり みかん	777	30.3
15	火	○ マーボー豆腐丼 中華風コーンスープ いちご 1/15は いちごの日	豚ひき肉 大豆 豆腐 鶏もも肉 卵	牛乳	精白米、米粒麦、さ とう、でんぶん	油 ごま油	にんじん にら チンゲンサイ	にんにく、しょうが 長ねぎ、たまねぎ 干ししいたけ ホーレン、グリーン いちご	811	32.3
16	水	○ ガーリックフランス 冬野菜のシチュー ごまコーンサラダ	鶏もも肉 白いんげん豆	牛乳 調理用牛乳 スキムミルク 生クリーム	ソフトフランス じゃがいも 小麦粉 さとう	バター 油 白すりごま ごま油	にんじん めキャベツ ブロッコリー こまつな	にんにく、たまねぎ しょうが、かぶ カリフラワー キャベツ、もやし ホールコーン	841	28.4
17	木	○ チキンライス 野菜スープ スイートポテト	鶏もも肉 豚モモ肉	牛乳 スキムミルク 調理用牛乳 生クリーム	精白米、米粒麦 さとう さつまいも はちみつ	油 バター	にんじん ピーマン こまつな	マッシュルーム たまねぎ、にんにく しょうが、キャベツ	831	25.0
18	金	○ 発芽玄米入りごはん 野沢菜とじゃこの炒り煮 高野豆腐と野菜のうま煮 野菜のごま浸し	鶏もも肉 高野豆腐	牛乳 ちりめんじゃこ 結び昆布	精白米、発芽玄米 こんにゃく じゃがいも さとう	油 ごま油 白ごま 白すりごま	のさわな漬 にんじん さやいんげん こまつな	ごぼう 干ししいたけ キャベツ、もやし	802	31.4
21	月	○ おろしツナスパゲティ ミネラルサラダ オレンジバナナケーキ	ツナ油漬 ロースハム ひよこまめ 卵	牛乳 芽ひじき	スパゲッティ さとう 小麦粉	油 ごま油 バター	万能ねぎ にんじん	だいこん、きゅうり キャベツ オレンジジュース マーマレード バナナ	869	31.3
22	火	○ 深川めし ぎせい豆腐 さつま芋豚汁	あさりむきみ 油揚げ 鶏ひき肉 豆腐、卵 豚モモ肉	牛乳 芽ひじき	精白米、米粒麦 さとう こんにゃく さつまいも	油	にんじん さやいんげん	しょうが、ごぼう 長ねぎ、だいこん たまねぎ	821	36.6
23	水	○ 豚キムチ丼 野菜チップス みそ汁	豚ばら肉	牛乳 わかめ	精白米、米粒麦 小麦粉 さつまいも	油 ごま油	にんじん にら こまつな	にんにく、しょうが たまねぎ、もやし 長ねぎ、白菜キムチ れんこん、えのきたけ	827	25.7
毎年1月24日～1月30日は【全国学校給食週間】 今年は「世界の料理」と「日本の郷土料理」に注目⑥										
24	木	○ ハニートースト グーシェ カラフルピクルス 世界の料理 ～ハンガリー～	豚かた肉	牛乳 生クリーム	セサミパン はちみつ さとう じゃがいも	バター 油	カットトマト トマトピューレ にんじん 赤ピーマン 黄ピーマン	にんにく、しょうが たまねぎ、だいこん きゅうり	754	27.1
25	金	○ 麦ごはん さんが焼き ひじきの五目煮 みそ汁 郷土料理 ～千葉県～	むろあじ 鶏ひき肉 豆腐、卵、大豆 さつま揚げ 油揚げ	牛乳 芽ひじき わかめ	精白米、米粒麦 でんぶん つきこんにゃく さとう じゃがいも	油	しそ葉 にんじん こまつな	長ねぎ、しょうが ごぼう	747	31.6
28	月	○ 新潟タレカツ丼 またぎ汁 野菜の辛子しょうゆ 郷土料理 ～新潟県～	豚ひれ肉 卵 鶏もも肉	牛乳	精白米、米粒麦 小麦粉 パン粉 こんにゃく さといも	油	にんじん こまつな	ごぼう、だいこん まいたけ、なめこ 長ねぎ、キャベツ もやし	830	37.6
29	火	○ 新宿区発☆インド式カレー キャベツともやしのサラダ 国産ネーブル 新宿区 オリジナル料理	鶏もも肉	牛乳 プレーンヨーグ ルト 乾燥わかめ	精白米、米粒麦 じゃがいも さとう	油 バター	にんじん ホーントマト ミニトマト	たまねぎ、にんにく しょうが、キャベツ もやし、きゅうり ネーブル	898	23.3
30	水	○ さばサンド レンズ豆のスープ オリーブオイルのサゲ 世界の料理 ～トルコ～	さば レンズまめ	牛乳 調理用牛乳 生クリーム	丸パン でんぶん さとう じゃがいも	油 オリーブ油 バター	にんじん ブロッコリー 赤ピーマン	たまねぎ、セロリー にんにく、キャベツ きゅうり	839	32.2
31	木	○ 親子丼 みぞれ汁 焼きりんご	鶏もも肉 卵 あらはんぺん	牛乳	精白米、米粒麦 さとう でんぶん グラニュー糖	油 バター	にんじん みつば	しょうが、ごぼう たまねぎ、長ねぎ グリーンピース だいこん、りんご	811	29.8

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

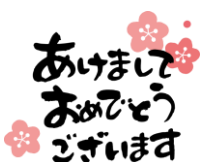
※下線斜体字は「デザートリクエスト権」を獲得した生徒によるリクエストです。

1月分1日あたりの平均

817 30.3

生徒1人1回あたりの学校給食摂取基準

820 30.0



1月24日～30日は
全国学校給食週間です

学校給食の歴史を知ろう！

明治22年、山形県鶴岡市の私立忠愛小学校で、お弁当を持ってこ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・漬物などのお昼ご飯を提供したのが、学校給食の起源と言われています。昔も今も、学校給食は児童生徒の健全な成長に寄り添って存在しています。

