

# 1月学校給食献立予定表

令和5年度

新宿区立落合第二中学校

| 日       | 主食                          | 牛乳   | おかず                               | 赤の仲間<br>血や肉になる                                       | 黄の仲間<br>熱や力の元になる  | 緑の仲間<br>体の調子を整える  | 1人1日あたりの平均<br>たんぱく質 |                    |
|---------|-----------------------------|--|-----------------------------------|--|---|---|---------------------|--------------------|
| 10<br>水 | 七草おこわ                       |  牛乳   | 五目袋煮<br>鏡開きしろこ                    | 牛乳 鶏肉 油揚げ 豚肉<br>豆腐 あずき(乾)                            | 精白米 もち米 油 さとう<br>白ごま 白玉粉                                    | かぶ こまつな せり かぶ(葉)<br>しょうが にんじん たまねぎ<br>はくさい 干しいたけ                    | 898 kcal<br>38.8 g  |                    |
| 11<br>木 | しょうゆラーメン                    |  牛乳   | 焼肉サラダ<br>伊那のりんごゼリー                | 牛乳 豚肉 アガー  | 冷凍ラーメン さとう<br>ごま油 ラード 油 白ごま                                 | にんにく しょうが 長ねぎ<br>にんじん キャベツ もやし<br>きゅうり たまねぎ<br>りんごジュース りんご          | 758 kcal<br>34.5 g  |                    |
| 12<br>金 | クッパ                         |  牛乳   | タッカンジョン (韓国風からあげ)<br>のりと野菜のナムル    | 牛乳 豚肉 鶏肉 刻みのり  | 精白米 米粒麦 片栗粉 油<br>さとう ごま油 白ごま                                | しょうが にんにく 干しいたけ<br>にんじん 長ねぎ こまつな<br>もやし                             | 763 kcal<br>29.1 g  |                    |
| 15<br>月 | 麦ごはん                        |  牛乳   | 韓国風のりふりかけ<br>五色煮<br>ひじきとツナのピリッとあえ | 牛乳 もみのり 豚肉<br>干ひじき ツナ油漬                              | 精白米 米粒麦 ごま油<br>さとう 白ごま 油<br>じゃがいも                           | にんにく にんじん たまねぎ<br>ホールコーン さやいんげん<br>きゅうり キャベツ                        | 815 kcal<br>29.7 g  |                    |
| 16<br>火 | もち入りきつねうどん                  |  牛乳   | 菜果なます<br>さつまいもの塩バター炒め             | 牛乳 鶏肉 かまぼこ 油揚げ                                       | 冷凍うどん 油 さとう<br>もち さつまいも バター<br>白ごま                          | 干しいたけ にんじん たまねぎ<br>長ねぎ こまつな かぶ かぶ(葉)<br>きゅうり りんご                    | 833 kcal<br>30.9 g  |                    |
| 17<br>水 | きんぴらごはん                     |  牛乳   | 鮭の包み揚げ<br>キャベツのごま酢和え<br>みかん       | 牛乳 豚肉 甘塩鮭 チーズ<br>ちりめんじゃこ                             | 精白米 米粒麦 油 さとう<br>春巻きの皮 小麦粉 ごま油                              | ごぼう にんじん しょうが<br>キャベツ こまつな みかん                                      | 835 kcal<br>33.9 g  |                    |
| 18<br>木 | 煮豚チャーハン                     |  牛乳   | 中華スープ<br>フルーツヨーグルト                | 牛乳 豚肉 生揚げ<br>ヨーグルト                                   | 精白米 米粒麦 油 ごま油<br>さとう  | しょうが 長ねぎ にんじん<br>グリーンピース(冷凍) たまねぎ<br>こまつな りんご缶 みかん缶<br>いちご          | 776 kcal<br>30.0 g  |                    |
| 19<br>金 | はちみつレモントースト                 |  牛乳   | 鶏肉とマカロニのシチュー<br>ごまドレサラダ           | 牛乳 鶏肉 大豆(乾)<br>スキムミルク                                | 食パン バター さとう<br>はちみつ 油 じゃがいも<br>小麦粉 マカロニ ごま油<br>ねりごま すりごま    | レモン(全果、生) にんにく<br>しょうが たまねぎ にんじん<br>キャベツ もやし こまつな                   | 783 kcal<br>27.2 g  |                    |
| 22<br>月 | トマトクリームスパゲティ                |  牛乳  | 花野菜とツナのフレンチサラダ<br>チーズケーキ          | 牛乳 ベーコン 豚肉<br>ツナ油漬 生クリーム 卵<br>クリームチーズ スキムミルク<br>ゼラチン | スパゲッティ 油 バター<br>小麦粉 さとう                                     | 乾燥パセリ にんにく たまねぎ<br>にんじん エリンギ(水煮)<br>トマト缶 カリフラワー<br>ブロッコリー キャベツ きゅうり | 857 kcal<br>34.9 g  |                    |
| 23<br>火 | 麦ごはん                        |  牛乳 | 高菜ふりかけ<br>太平燕(タイピーエン)<br>いきなり団子   | 牛乳 ちりめんじゃこ<br>かつおぶし 豚肉 かまぼこ<br>あずき(乾)                | 精白米 米粒麦 ごま油 油<br>さとう はるさめ 片栗粉<br>白玉粉 小麦粉 さつまいも              | たかな漬 こまつな しょうが<br>にんにく にんじん 干しいたけ<br>はくさい チンゲンサイ 長ねぎ                | 823 kcal<br>27.6 g  |                    |
| 24<br>水 | ピロシキ<br>*給食週間*手作りパン給食       |  牛乳 | ふわふわ卵スープ<br>コーンサラダ                | 牛乳 豚肉 ベーコン 鶏肉<br>粉チーズ 卵                              | 油 小麦粉 強力粉 さとう<br>ラード 油 ごま油 片栗粉<br>パン粉(乾) 油 じゃがいも<br>シェルマカロニ | 長ねぎ にんじん しょうが<br>たまねぎ にんにく トマト缶<br>こまつな キャベツ ホールコーン                 | 837 kcal<br>30.6 g  |                    |
| 25<br>木 | わかめごはん<br>*給食週間*昭和の給食       |  牛乳 | クジラの竜田揚げ<br>マカロニサラダ<br>すまし汁       | 牛乳 生わかめ<br>ちりめんじゃこ くしら肉<br>豆腐                        | 精白米 油 白ごま 油<br>片栗粉 さとう マカロニ<br>マヨネーズ(卵不使用)                  | しょうが りんご にんじん<br>きゅうり キャベツ えのきたけ<br>こまつな                            | 810 kcal<br>36.5 g  |                    |
| 26<br>金 | 深川めし<br>*給食週間*東京都郷土料理       |  牛乳 | ちゃんこ煮<br>江戸甘みそ汁                   | 牛乳 あさりむきみ(冷凍)<br>油揚げ 鶏肉 豚肉 赤みそ<br>焼き豆腐 白みそ           | 精白米 米粒麦 油 さとう<br>片栗粉 ごま油                                    | しょうが ごぼう にんじん<br>さやいんげん 長ねぎ はくさい<br>キャベツ こまつな                       | 764 kcal<br>36.8 g  |                    |
| 29<br>月 | ホットサンド<br>*給食週間*国際メニューハンガリー |  牛乳 | グヤーシュ<br>ホースラディッシュのサラダ            | 牛乳 ボンレスハム チーズ<br>豚肉 生クリーム                            | 丸パン 油 さとう<br>じゃがいも  | にんにく しょうが たまねぎ<br>トマト缶 にんじん 赤パプリカ<br>ホースラディッシュ きゅうり<br>キャベツ         | 734 kcal<br>34.7 g  |                    |
| 30<br>火 | 天丼<br>*給食週間*東京都地場産物         |  牛乳 | 牛乳 けんちん汁<br>ミルクゼリーハ丈鳥レモンソース       | 牛乳 ぎす 煮干し 鶏肉<br>油揚げ 豆腐 粉寒天<br>生クリーム                  | 精白米 米粒麦 油 小麦粉<br>片栗粉 さとう(東京都)<br>こんにゃく ごま油 さとう              | 万次郎かぼちゃ にんじん<br>だいこん 長ねぎ レモン<br>(以上東京都地場産物)<br>ごぼう                  | 888 kcal<br>29.7 g  |                    |
| 31<br>水 | カレーライス                      |  牛乳 | れんこんサラダ<br>いちご                    | 牛乳 牛肉 あさりむきみ(冷凍)<br>レンズまめ(乾) 白みそ                     | 精白米 米粒麦 油<br>じゃがいも バター 小麦粉<br>さとう マヨネーズ(卵不使<br>用) 白すりごま     | にんにく しょうが たまねぎ<br>セロリ にんじん トマト缶<br>りんご もやし きゅうり<br>れんこん いちご         | 861 kcal<br>28.2 g  |                    |
|         |                             |  |                                   |  |   |   | 1月分 1日あたりの平均        | 815 kcal<br>32.1 g |
|         |                             |  |                                   |  |   |   | 1人1回あたりの学校給食摂取基準    | 830 kcal<br>33.0 g |

◎ 都合により、献立・食材の変更、給食回数が少なくなることがあります。  
◎ こまつな、長ねぎは東京都産使用予定です。(地産地消)

今月の給食目標

まようしよく かんが  
行事食について考えよう

## 1月24日～30日は 全国学校給食週間



### 学校給食の 始まりは?

学校給食は、明治22年(1889年)、山形県の忠愛小学校で、家が貧しい子どもたちへ無償で昼食を出したのが始まりとされています。献立は塩さけ、おにぎり、漬物といわれます。その後、全国各地に広まりました。

### 学校給食の 役割は?

現在の学校給食は、栄養バランスのとれた食事で、成長期にある子どもたちの健やかな成長を支え、食に関する正しい知識と望ましい食習慣を身につけるために重要な役割を果たしています。

## クイズ れんこんに穴があいているのはなぜ?

- ①酸素を取り入れるため
- ②水に浮かぶため
- ③虫に食われたため



※本ページの情報は、東京都立落合第二中学校のホームページに掲載されています。詳しくは、東京都立落合第二中学校のホームページをご覧ください。