

1月の給食献立予定表

平成 26 年

新宿区立牛込第一中学校

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	
9 木	牛乳 七草菜めし 鱈の幽庵焼き みそ汁(大根・わかめ) 抹茶あずきミルクゼリー	油揚げ さわら みそ あずき	牛乳 わかめ 寒天 生クリーム	米 さとう	ごま 油	こまつな せり かぶ葉 だいこん葉	ゆず だいこん えのきたけ 長ねぎ	792	29.5	
10 金	牛乳 回鍋肉丼 春雨サラダ 青菜と豆腐のスープ	豚肉 みそ 豆腐	牛乳	米 さとう はるさめ	油 ごま	にんじん ピーマン 赤ピーマン にら こまつな	にんにくしょうが たまねぎ 干しいたけ キャベツ もやし きゅうり	833	25.2	
14 火	牛乳 焼き肉ピビンパ丼 にらたまスープ フルーツワインゼリー	豚肉 ベーコン 豆腐 卵	牛乳 寒天	米 さとう	油 ごま	こまつな にんじん にら	にんにくしょうが たまねぎ りんご もやし 干しいたけ パイン缶 黄桃缶	867	31.1	
15 水	牛乳 パインパン エビグラタン キャベツのキャロットドレスサラダ ポテトスープ	ベーコン えび	牛乳 チーズ	パインパン 小麦粉 マカロニ さとう じゃがいも	油 バター	ほうれんそう パセリ にんじん	たまねぎ マッシュルーム キャベツ とうもろこし にんにく セロリー	850	30.8	
16 木	牛乳 ごはん かじきの南部揚げ風 野菜のからし醤油 豆腐とわかめのすまし汁	めかじき 豆腐	牛乳 わかめ	米 さとう	油 ごま	にんじん ほうれんそう こまつな	キャベツ もやし	753	27.2	
17 金	牛乳 シーフードスパゲティ(トマト) キャベツとキノコのスープ 手作りプリン	ベーコン えび いか あさり 卵	牛乳 チーズ	スパゲッティ さとう	油	トマト パセリ にんじん ほうれんそう	にんにく たまねぎ セロリ キャベツ えのきたけ エリンギ	867	40.5	
20 月	牛乳 チリビーンズライス コーンサラダ りんご	豚肉 大豆	牛乳 チーズ	米 さとう 小麦粉	油	トマト にんじん こまつな	にんにくしょうが セロリ たまねぎ マッシュルーム キャベツ もやし とうもろこし りんご	876	28.8	
21 火	牛乳 きな粉揚げパン 鶏肉と野菜のごまソース ワンタンスープ	きな粉 豚肉 鶏肉 みそ	牛乳	コッパン さとう ワンタンの皮	油 ごま	にんじん ほうれんそう	干しいたけ しょうが にんにく もやし はくさい 長ねぎ キャベツ	752	29.9	
22 水	牛乳 マーボー丼 大根サラダ ねぎのスープ	豚肉 みそ 豆腐 鶏肉	牛乳 わかめ	米 さとう	油 ごま	にら こまつな	にんにくしょうが 長ねぎ 干しいたけ だいこん キャベツ たまねぎ しめじ	784	30.4	
23 木	牛乳 関西風かけわかめうどん 天ぷら(キス・ちくわ) オレンジゼリー	豚肉 油揚げ かまぼこ きす 卵 竹輪	牛乳 わかめ 寒天	うどん さとう 小麦粉	油	にんじん こまつな	干しいたけ はくさい 長ねぎ オレンジジュース	759	36.3	
24 金	牛乳 ごはん 鯖の文化干し 青菜のお浸し きのこけんちん汁	さば 鶏肉 豆腐	牛乳	米 こんにやく さといも	油	にんじん こまつな	だいこん もやし ごぼう 干しいたけ えのきたけ しめじ 長ねぎ	784	34.0	
27 月	牛乳 ミルクパン ひよこまめのコロケ ポイル野菜 コーンスープ	豚肉 ひよこまめ 卵 ベーコン	牛乳 スキムミルク	ミルクパン さとう ポテトフレーク じゃがいも 小麦粉 パン粉	油	にんじん こまつな	たまねぎ キャベツ にんにくしょうが とうもろこし	875	32.1	
28 火	牛乳 ひじきごはん 焼きししゃも れんこんきんぴら 沢煮わん	鶏肉 油揚げ 豚肉 生揚げ	牛乳 芽ひじき ししゃも	米 さとう つきこんにやく	油 ごま	にんじん さやいんげん	れんこん ごぼう たけのこ 干しいたけ だいこん	744	29.5	
29 水	牛乳 豆乳ラーメン 春巻き みかん	豆乳 みそ 豚肉	牛乳	中華めん はるさめ 春巻きの皮 小麦粉 さとう	油 ごま	チンゲンサイ にんじん	にんにくしょうが キャベツ もやし 干しいたけ たけのこ 長ねぎ みかん	872	33.1	
30 木	牛乳 ごはん ぶりの照り焼き 野沢菜炒め 切り干し大根のかりかり煮 みそ汁(油揚げ・豆腐・こまつな)	ぶり 油揚げ 豆腐 みそ	牛乳 ちりめんじゃこ	米 さとう	油 ごま	のぎわな漬 こまつな	しょうが 切干し大根 長ねぎ	816	34.0	
31 金	牛乳 冬野菜カレー 福神漬 大根とキャベツの甘みそドレスサラダ	豚肉 みそ	牛乳 わかめ ちりめんじゃこ	米 じゃがいも 小麦粉 さとう	バター 油 ごま	にんじん トマト こまつな	にんにくしょうが たまねぎ セロリ カリフラワー れんこん りんご 福神漬 キャベツ だいこん	875	24.6	
◎学校行事や食材費等の都合により、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 一日あたりの平均	819	31.1
◎諸事情により、材料等の変更があることがあります。								生徒1人1回当たりの学校給食摂取基準	820	30.0

風邪に負けない体を作ろう!

3年生は受験まであと少し。1・2年生も3学期を元気に過ごすために健康管理を行っていきましょう。

**風邪予防
5つのポイント**

1 栄養 1日3食バランス良く! ビタミンAとビタミンCは、風邪予防に役立ちます。

バランス

ビタミンA

ビタミンC

2 運動 適度に体を動かすことで、免疫力が高まります。

3 睡眠 早寝早起きを心がけましょう。

4 服装 屋外と室内で気温差が大きいため、衣服を着たり脱いだりして調節しましょう。

5 衛生 こまめに手洗いうがいをしましょう。人の多い場所へ行くときはマスクも忘れずに!

風邪の予防に...
みかん
をどうぞ!

気温が低く、空気が乾燥しているため、風邪がはやっていきます。風邪の予防にオススメの食べ物...それはみかん!

旬のみかんは、**ビタミンC**をたっぷり含み、すっぱい成分のクエン酸は**疲労回復**に役立ちます。果肉を包んでいる袋や白い筋の部分には**食物繊維**や**病気を予防する成分**が含まれていますので、そのまま食べると良いでしょう。

ビタミンC
たっぷり