

1月の給食献立予定表

新宿区立牛込第一中学校

実施日 日 曜	献立名	牛乳	食品名（時折使用するアレルギーの強い食品にはアンダーラインをつけました。ご確認ください。）			栄養士から 一口コメント	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
12 火	七草粥風スープ茶漬け 魚のねぎみそ焼き 鶏ごぼう くだもの	○	牛乳 魚 鮭 昆布 ちりめんじゃこ みそ 鶏肉 鰹節	米 ごま 砂糖 油 じゃがいも ごま油	にんじん だいこん こまつな しょうが 長ねぎ ごぼう 果物 れんこん みかん さやいんげん	七草かゆは食べ過ぎた胃 を休ませる生活の知恵か ら生まれました。	797	39.3
13 水	ココア揚げパン ワンタンスープ 胡麻ドレッシングサラダ	○	牛乳 豚肉 鶏肉	油 パン ワンタンの皮 砂糖 ごま油 でんぷん ごま じゃがいも	生姜 にんにく 干し椎茸 にんじん もやし 長ねぎ こまつな キャベツ	あげパンには、シナモン・ きなこ・ココア味がありま す。今回はココア味	826	31.5
14 木	チキンピラフ ハンガリーシチュー 大根サラダ	ジョ ア	ジョア 鶏肉 豚肉 ベーコン 大豆	油 米 バター 砂糖 じゃがいも ごま 小麦粉	マッシュルーム にんじん たまねぎ にんにく 生姜 さや トマト こまつな もやし 大根 ビーマン	ハンガリー料理	802	28.4
2020年東京オリンピックの開会式(7月24日)にちなみ、毎月24日を「世界の料理デー」として様々な国の料理を紹介します。 今月は14日に行います。								
15 金	野菜飯 五目卵焼き みそ汁 野菜のポン酢	○	牛乳 鶏肉 たまご 小魚 豆腐 豚肉 油あげ みそ わかめ	米 ごま油 砂糖 じゃがいも でんぷん	野沢菜 生姜 にんじん 万ねぎ 干し椎茸 たまねぎ キャベツ えのき こまつな ゆず 長ねぎ	長野県郷土料理	802	37.6
2020年東京パラリンピック開会式(8月25日)にちなみ、毎月25日を「おもてなし和食デー」として日本の伝統的な料理を紹介します。 今月は15日に行います。								
18 月	ごはん みそ汁 ひじきコロッケ 野菜のおかか味	○	牛乳 豚肉 ひじき たまご 昆布 豆腐 みそ わかめ 鰹節	米 油 じゃがいも 砂糖 小麦粉 パン粉 ごま	にんじん たまねぎ キャベツ こまつな もやし えのきだけ 長ねぎ	ごはんとコロッケを組み合 わせました。意見を聞か せてください。	846	27.4
19 火	ごはん ホイコーロー 卵と野菜のスープ くだもの	○	牛乳 豚肉 みそ 鶏肉 たまご	米 油 じゃがいも 砂糖 でんぷん ねぎ油 ごま油	にんにく 生姜 椎茸 たまねぎ にんじん キャベツ ビーマン 筍 きくらげ こまつな 果物	漢字で「回鍋肉」と書きま す。「懐かしい郷土料理」 の意味です。	802	28.5
毎月19日は食育の日です。【食育と本のコラボ】を行います。詳しくは裏面をみてください。								
20 水	あずきごはん ぶりの照り焼き 筑前煮 すまし汁	○	牛乳 あずき ぶり 鶏肉 高野豆腐 わかめ はんぺん	米 もち米 ごま 砂糖 でんぷん じゃがいも	生姜 干し椎茸 ごぼう にんじん さやいんげん たまねぎ こまつな 長ねぎ	正月の祝い納め、二十日 正月(骨正月)は、魚や小 豆御飯を食べます。	793	34.3
21 木	マーボー豆腐丼 わかめスープ スイートポテト	○	牛乳 豚肉 みそ 豆腐 鶏肉 わかめ 生クリーム 大豆	米 油 じゃがいも 砂糖 小麦粉 パン粉 ごま バター でんぷん さつまいも	長ねぎ にんにく たまねぎ 生姜 干し椎茸 にんじん こまつな にら 筍	人気のあるスイートポテト はしっとり感を出すように 焼いています。	846	31.0
22 金	タンメン わかさぎのマリネ くだもの	○	牛乳 豚肉 えび いか わかさぎ	中華麺 油 ごま 小麦粉 ごま油 砂糖 でんぷん	にんにく たまねぎ にんじん キャベツ もやし こまつな 長ねぎ きゅうり 生姜 果物	わかさぎは、冬の魚で す。貧血や肩こりに効くビ タミンが豊富です。	831	38.3
25日から29日まで、学校給食週間です。 昭和時代の給食献立を再現します。								
25 月	カレーシチューライス 鉄骨サラダ アップルゼリー	○	牛乳 豚肉 枝豆 芽ひじき 寒天 ちりめんじゃこ	米 油 じゃがいも はちみつ バター 小麦粉 砂糖 ごま油	にんにく たまねぎ 生姜 にんじん トマト もやし 赤ビーマン キャベツ りんご こまつな セロリ	昔のカレーは、水分が多 く「カレースープ」のよう でした。	873	24.2
26 火	わかめおにぎり 焼き鮭 おろし添え うの花煮 みそ汁	○	牛乳 わかめ おから 鮭 鶏肉 油揚げ みそ たまご わかめ 豆腐	米 ごま 油 砂糖 小麦粉 じゃがいも	だいこん 干し椎茸 ごぼう にんじん ほうれんそう たまねぎ こまつな	給食が始まった昭和29年 から30年代は、「おにぎ り」と「塩鮭」でした。	823	36.4
27 水	ミートソースソフト麺風 イタリアンスープ くだもの	○	牛乳 ベーコン 大豆 豚肉 粉チーズ 鶏肉 たまご	スパゲティ 油 砂糖 バター じゃがいも 小麦粉 ごま	たまねぎ にんにく セロリ にんじん トマト ブロッコリー 生姜 もやし 果物	「ソフトスパゲティ式麺」 は、昭和40年代に加わ りました。	794	31.1
28 木	ジャムコッペパン ホワイトシチュー フルーツサラダ	ジョ ア	ジョア 鶏肉 生クリーム	パン 黒砂糖 バター 油 じゃがいも 小麦粉 砂糖 ごま	ジャム たまねぎ にんじん セロリ にんにく 干しぶどう こまつな キャベツ バゼリ フルーツ缶詰	給食が始まった頃の主食 は、今より1.5倍位大きな パンでした。	840	22.6
29 金	ごはん たくあんソテー いかのかりん揚げ ナムル むらも汁	○	牛乳 いか 鶏肉 わかめ たまご	米 ごま油 でんぷん ごま 砂糖 じゃがいも 小麦粉	たくあん漬け 生姜 にんにく ほうれんそう もやし にんじん たまねぎ こまつな 長ねぎ	「いかのかりん揚げ」は、 昭和50年代の人気メ ニューでした。	799	31.9
◎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日あたりの平均	820 31.6
◎諸事情により、材料等を変更する場合があります。ご了承ください。							生徒1人1回当たりの 学校給食摂取基準	820 30.0

学校給食週間について

Q1、学校給食週間って何に？

A、学校給食の意義・役割等について、生徒・保護者のみなさんや地域の方々にも、「食」についての理解と関心を高めていただき、学校給食の充実と発展を図ることを目的としています。

Q2、学校給食はいつごろから始まったの？

A、明治22年、山形県の忠愛小学校で学校給食が始まりました。子供たちの中には、貧しくて学校に通えない子どもやお弁当を持って来られない子供たちがたくさんいました。そこで、すべての子供たちにお昼ごはんにおにぎり、焼き魚と漬物を出したのが始まりといわれています。

Q3、昔の給食は、どんな料理を食べていたの？

A、今月の25日(月)から29日(金)まで、学校給食週間にちなんで、昔の代表的な献立を提供します。
皆さんのおじいさんやおばあさん、お父さんやお母さんが子供の頃に食べた給食を味わってください。