

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			今週の一口メモ	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	
11 火	スープ茶漬け 魚の幽庵焼き 鶏ごぼう くだもの	○	牛乳 鮭 小魚 昆布 魚 鶏肉	米 砂糖 でんぷん 油 じゃがいも ごま	にんじん だいこん こまつな ゆず ごぼう れんこん 果物 しょうが さやいんげん	11日(火) スープ茶漬け 7日に食べる七草粥をイメージした胃にやさしい茶漬けです。	817	41	
12 水	きなこ揚げパン エビ入りワタンスープ ごまサラダ	○	牛乳 豚肉 えび 鶏肉 きなこ	パン ごま油 でんぷん 油 ワタん皮 ごま じゃがいも 砂糖	しょうが 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	13日(金) 小正月のお汁粉 昔、中国では小正月の朝に小豆粥を食べて健康を祈ったり、邪気を払いました。今日は小豆を使ったお汁粉です。	819	32.0	
13 金	ピピンパ丼 韓国スープ さつまいものお汁粉風		牛乳 豚肉 大豆 昆布 たまご 寒天	米 ごま油 でんぷん さつまいも 小麦粉 ごま 油 砂糖	しょうが にんにく 切干大根 にんじん もやし こまつな 干し椎茸 たまねぎ 筍 ねぎ		812	26.2	
16 月	ごはん のりの佃煮 鶏肉のジンギスカン焼き 小松菜のピリ辛 雷汁	○	牛乳 のり 鶏肉 小魚 豆腐 みそ 油揚げ	油 米 砂糖 ごま油 じゃがいも	にんにく しょうが こまつな もやし にんじん だいこん しめじ 長ねぎ キャベツ	～全国学校給食週間～	793	32.4	
17 火	ごはん 家常豆腐 もやしのスープ 大学芋	○	牛乳 豚肉 生揚げ みそ わかめ ハム	米 砂糖 でんぷん 油 さつまいも ごま 水あめ ごま油	にんにく しょうが にんじん こまつな もやし キャベツ たまねぎ 椎茸 ねぎ ビーマン	1月24日から30日までを全国学校給食週間として、 ・学校給食の意義、 ・役割等について 児童生徒をはじめ、保護者・地域の方々にご理解と関心をいただき、学校給食のより一層の充実発展を図ることとしています。	897	29.9	
18 水	トルコライス ベーコンと野菜のスープ くだもの	○	牛乳 鶏肉 ベーコン たまご 生クリーム 豚肉 白インゲン豆	米 バター 油 でんぷん じゃがいも	にんじん たまねぎ にんにく しょうが エリンギ トマト こまつな くだもの		830	31.1	
19 木	五目ソース焼きそば わかめスープ リンゴの蒸しパン	○	牛乳 豚肉 桜えび いか えび 青のり 鶏肉 豆腐 わかめ たまご	油 中華めん 小麦粉 砂糖 ごま バター	にんじん たまねぎ キャベツ こまつな しょうが にんにく 長ねぎ りんご レモン	24日(火) おにぎり 給食が始まった当時は、「おにぎり」と「焼き塩鮭」だったそうです。今日は、「わかめ」と「おかか」の二種類のおにぎりにします。31日(火)は「焼き塩鮭」を提供します。	819	33.7	
19日は食育の日です。「食育と本のコラボ」を行います。裏面を見てください。									
20 金	ごはん 和風コロッケ ゆず大根 味噌汁	○	牛乳 ツナ 青大豆 たまご 昆布 みそ わかめ 豆腐	米 油 ポテトフレーク 砂糖 じゃがいも 小麦粉 パン粉	にんじん たまねぎ だいこん きゅうり ゆず こまつな 長ねぎ		836	29.1	
23 月	メロンパン ポトフ くだもの	○	牛乳 たまご 生クリーム ベーコン ウィナー ちくわ えだまめ	パン コンスターチ 小麦粉 砂糖 アーモンド バター こんにやく じゃがいも	にんにく しょうが だいこん にんじん きやべつ 長ねぎ くだもの		834	28.2	
24 火	おにぎり(わかめ・おかか) 焼きししゃも うの花煮 みそ汁	○	牛乳 魚 おから 鶏肉 油揚げ たまご 豆腐 みそ わかめ	米 油 砂糖 じゃがいも ごま	干し椎茸 ごぼう たまねぎ ほうれんそう にんじん こまつな		805	35.8	
2020年東京オリンピックの開会式(7月24日)にちなんで、毎月24日を「おもてなし和食デー」として日本の伝統的な郷土料理や食材を紹介しします。今日はおにぎりです。									
25 水	ジャンバラヤ 青菜とポテトのスープ 手作りかぼちゃプリン	○	牛乳 ベーコン 鶏肉 ウィナー いか えび たまご 生クリーム	米 バター 油 砂糖 じゃがいも コーンスターチ	とまと にんにく たまねぎ ビーマン にんじん こまつな かぼちゃ セロリ	25日(水) ジャンバラヤ 「世界の料理デー」として今回はアメリカの開拓当時の食事の一つ「ジャンバラヤ」とおやつに食べたい「手作りのかぼちゃプリン」を作ります。	819	28.8	
2020年東京パラリンピックの開会式(8月25日)にちなんで、毎月25日を「世界の料理デー」として様々な国の料理を紹介しします。									
26 木	かき揚げ丼 なめこ汁 たくあんソテー	○	牛乳 えび いか たまご 桜えび とうふ みそ わかめ	米 小麦粉 さつまいも でんぷん 油 ごま 砂糖	たまねぎ にんじん ビーマン なめこ こまつな たくあん だいこん きゅうり		827	27.6	
27 金	スパゲティミートソース キャベツスープ いも野菜サラダ	○	牛乳 ベーコン 大豆 豚肉 粉チーズ	スパゲティ 油 砂糖 バター 小麦粉 じゃがいも マヨネーズ	にんにく キャベツ きゅうり セロリ にんじん たまねぎ パセリ しょうが コーン とまと		867	32.7	
30 月	レトロ風カレーライス ユールスローサラダ フルーツヨーグルト	○	牛乳 豚肉 ヨーグルト	米 油 じゃがいも はちみつ バター 小麦粉 砂糖	にんにく しょうが たまねぎ セロリ にんじん とまと りんご キャベツ きゅうり 果物缶		808	22.8	
31 火	ごはん 焼き魚 筑前煮 かきたま汁 くだもの	○	牛乳 鮭 鶏肉 たまご わかめ 高野豆腐	米 砂糖 じゃがいも でんぷん	椎茸 ごぼう にんじん さやいんげん たまねぎ こまつな ねぎ くだもの	30日(月) カレーライス レトロカレーのため、「スープ風カレー」に仕上げます。	797	36.8	
◎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を減らすことがあります。							1月分 一日あたりの平均	826	30.5
◎諸事情により、材料等の変更があることがあります。							1人1回当たり学校給食摂取基準	820	30.0

学校給食週間は、明治22年山形県の鶴岡町(現鶴岡市)の私立小学校で貧しい家庭の児童を対象に昼食を提供したのが始まりです。

戦後、貧しさと食糧不足から児童生徒を救うため、ユニセフやアメリカなどからの脱脂粉乳の援助を受けて、再スタートしました。

昭和29年、「体位向上と栄養教育のため、全児童を対象に給食が行われるようになりました。

今、私たちは、

- ・「食べ物によって、身体が作られていること。」
- ・「食べられる幸せ」
- ・「食べ物を大切に作る心」を大切にして、感謝して食べてほしいと願っています。

