



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		たんぱく質 g	たんぱく質 %	
9 水	カレーライス 野菜スープ みかんヨーグルト	○	牛乳 豚肉 鶏肉 ベーコン ヨーグルト	米 油 じゃがいも はちみつ 小麦粉 コーンスターチ パター 砂糖	にんにく しょうが たまねぎ にんじん トマト りんご こまつな みかん缶 セロリー	あけましておめでとうございます。	825	24.8	
10 木	回鍋肉 卵と野菜のスープ きゅうり大根中華漬け	○	牛乳 豚肉 みそ 鶏肉 豆腐 たまご	米 油 じゃがいも 砂糖 でんぷん ごま油	干し椎茸 にんにく たまねぎ しょうが にんじん キャベツ ピーマン きゅうり だいこん	今年も皆さんの健やかな成長と健康を願って「体に良い給食」を提供していきます。	807	28.6	
11 金	錦井 みそ汁 白玉入りお汁粉	○	牛乳 豚肉 たまご みそ 豆腐 わかめ あずき	米 砂糖 でんぷん ごま 水あめ 白玉粉	たまねぎ 切干大根 しょうが にんじん ピーマン パプリカ なめこ 長ねぎ こまつな	給食一食分は成長期の皆さんに必要なビタミン類やカルシウム等が一日の半分量とれるように考えています。しっかり食べて寒さに負けない体をつくりましょう。	846	29.7	
15 火	五目うどん 天ぷら くだもの	○	牛乳 昆布 豚肉 油あげ さつまあげ 竹輪 青のり なたと	うどん 砂糖 油 小麦粉 ごま でんぷん	干し椎茸 たまねぎ にんじん しめじ こまつな かぼちゃ 万能ねぎ くだもの	11日(木) 小正月のお汁粉 年神様へお供えた鏡餅をお汁粉などにして食べる日です。鏡餅はお供えたものなので、木槌などで餅を小さく割ります。給食では白玉餅入りお汁粉にします。	791	29.7	
16 水	チャーハン ワンタンスープ 中華サラダ	○	牛乳 豚肉 なたと たまご 鶏肉 わかめ	米 油 ワンタンの皮 ごま油 でんぷん 砂糖 ごま じゃがいも	にんじん たまねぎ 長ねぎ ピーマン キャベツ 干し椎茸 もやし ほうれんそう きゅうり	11日(水)はおむすびの日 平成7年1月11日阪神淡路大震災が起こりました。炊き出しのおかげで温かいおむすびを食べることが出来ました。その日を忘れないため「おむすびキャンペーン」が行われます。関東ではお(握り)、関西ではお(結び)と呼ぶようです。	786	29.5	
17 木	おむすび(わかめ・おかか) ししゃも利休焼き 筑前煮 豆腐汁	○	牛乳 わかめ ししゃも 鶏肉 高野豆腐 豆腐 みそ 鰹節	米 ごま 砂糖 じゃがいも でんぷん	干し椎茸 ごぼう にんじん さやいんげん たまねぎ えのきだけ 長ねぎ こまつな	17日(水)はおむすびの日 平成7年1月11日阪神淡路大震災が起こりました。炊き出しのおかげで温かいおむすびを食べることが出来ました。その日を忘れないため「おむすびキャンペーン」が行われます。関東ではお(握り)、関西ではお(結び)と呼ぶようです。	833	36.8	
19日は食育の日です。(裏面を見てください。)									
18 金	手作りコーンマヨネーズ ミネストローネスープ 大根サラダ	○	牛乳 ツナ ベーコン チーズ 豚肉 白いんげん豆	小麦粉 砂糖 ごま オリーブ油 じゃがいも マヨネーズ 油	たまねぎ コーン にんじん にんにく セロリ キャベツ トマト こまつな だいこん	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「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ます。今月は新潟県「のっぺい汁」です。	833	28.2	
21 月	ごはん 高菜炒め ポテト卵焼き みそ汁 ひじきとツナ和え	○	牛乳 小魚 ベーコン ハム 生クリーム ツナ たまご ひじき みそ	米 油 ごま油 砂糖 ごま じゃがいも パター	高菜 たまねぎ にんじん コーン さやいんげん きゅうり キャベツ 長ねぎ	22日(火)全国一斉カレーの日 24日(木)～30日(水)まで 全国学校給食週間です。	814	29.8	
22 火	ドライカレー 野菜スープ くだもの	○	牛乳 大豆 ベーコン 豚肉 たまご 鶏肉	米 パター 小麦粉 砂糖 じゃがいも	にんにく しょうが たまねぎ にんじん トマト だいこん こまつな くだもの	24日(木)～30日(水)まで 全国学校給食週間です。	840	29.3	
23 水	マーボー豆腐丼 青菜と卵のスープ スイートポテト	○	牛乳 豚肉 みそ 鶏肉 豆腐 たまご 生クリーム	米 油 砂糖 でんぷん ごま油 さつまいも バター	にんじん しょうが 長ねぎ にんにく たら たまねぎ こまつな 干し椎茸	24日(木)～30日(水)まで 全国学校給食週間です。	840	32.2	
24 木	さつまいもごはん 焼き鮭 のっぺい汁 ニラもやし炒め	○	牛乳 鮭 豚肉 生揚げ	米 砂糖 ごま 油 さつまいも じゃがいも ごま油 こんにゃく	しめじ 万能ねぎ もやし たまねぎ にんじん 椎茸 だいこん 長ねぎ たら	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「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ます。今月は新潟県「のっぺい汁」です。	811	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「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ます。今月は新潟県「のっぺい汁」です。									
25 金	手作り揚げパン チリコンカン シーザーサラダ	○	牛乳 スキムミルク きなこ ベーコン 豚肉 大豆 粉チーズ	小麦粉 砂糖 油 じゃがいも パター	にんにく たまねぎ しょうが トマト キャベツ きゅうり もやし にんじん	2020年東京オリンピックの開会式(8月25日)にちなんで、毎月「世界の料理デー」として様々な国の料理を紹介します。今月は南米料理ジャンバラヤです。	791	26.6	
28 月	ごはん リーズふりかけ さんま姿煮 切り干しあえ けんちん汁	○	牛乳 昆布 魚 油あげ 豆腐 鰹節	米 砂糖 ごま 油 ごま油 こんにゃく じゃがいも	にんじん こまつな しょうが 梅干し 切干大根 だいこん 大豆もやし ごぼう 長ねぎ	24日(木)～30日(水)まで 全国学校給食週間です。	847	32.6	
29 火	スパゲティミートソース イタリアンスープ くだもの	○	牛乳 粉チーズ 大豆 ベーコン 豚肉 たまご ひよこまめ	スパゲティ パター 油 小麦粉 じゃがいも	にんにく セロリ たまねぎ にんじん トマト しょうが キャベツ パセリ くだもの	24日(木)～30日(水)まで 全国学校給食週間です。	821	26.9	
30 水	ごはん ゆかり コロッケ 野菜昆布味 あおさ汁	○	牛乳 豚肉 たまご 昆布 みそ 豆腐 あおさ	米 砂糖 ごま 油 ポテトフレーク 小麦粉 パン粉	ゆかり にんじん こまつな たまねぎ キャベツ 長ねぎ 万能ねぎ しょうが きゅうり	24日(木)～30日(水)まで 全国学校給食週間です。	886	37.3	
31 木	ジャンバラヤ クラムチャウダー くだもの	○	牛乳 ベーコン 鶏肉 ウィンナー いか えび あさり 生クリーム	米 パター 油 じゃがいも 小麦粉	トマト にんにく パプリカ たまねぎ ピーマン セロリ にんじん パセリ くだもの	24日(木)～30日(水)まで 全国学校給食週間です。	793	30.2	
2020年東京オリンピックの開会式(8月25日)にちなんで、毎月「世界の料理デー」として様々な国の料理を紹介します。今月は南米料理ジャンバラヤです。									
◎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。							今月の平均栄養価	823	30.9
◎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、「体力向上」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」
- ・「食べ物を大切にする心」を大切にして、感謝して食べてほしいと願っています。