



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	
10 水	スープ茶漬け 塩こうじ焼き 筑前煮 くだもの	○	牛乳 魚 小魚 昆布 鶏肉 高野豆腐	米 砂糖 でんぷん 油 じゃがいも ごま 塩麹 ごま油	にんじん だいこん こまつな 干し椎茸 ごぼう くだもの さやいんげん	10日(水) スープ茶漬け 「七草粥」は、7日の朝に春の七 草(せり、なずな、ごぎょう、はこ べら、ほとけのざ、すずな、すずし る)が入ったかゆを食べて無病息 災を祈る行事です。 *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にします。	794	39.1	
11 木	ごまみそうどん 野菜のおかか味 お汁粉	○	牛乳 豚肉 みそ あずき 豆腐 鯉節 油揚げ さつまあげ	うどん 油 ごま 砂糖 白玉粉	しょうが 干し椎茸 にんじん キャベツ もやし たら 長ねぎ こまつな ほうれんそう		822	32.7	
12 金	きなこ揚げパン えび入りワンタンスープ ごまさラダ	○	牛乳 豚肉 えび 鶏肉 きなこ	パン ごま油 でんぷん 油 ワンタン皮 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	*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にします。	853	31.9	
15 月	ごはん 高菜じゃこ 肉豆腐 くだもの ひじきとツナのあえ物	○	牛乳 小魚 豚肉 ひじき ツナ 豆腐	米 油 ごま油 こんにゃく 砂糖 麩	高菜漬 たまねぎ 長ねぎ にんじん さやいんげん きゅうり キャベツ くだもの	11日(木) 小正月のお汁粉 年神様へお供えていた鏡餅を、 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。今 日は白玉餅を入れたお汁粉で す。	801	31.2	
16 火	トルコライス ベーコンと野菜のスープ フルーツヨーグルト	○	牛乳 鶏肉 ベーコン たまご 生クリーム 豚肉 ヨーグルト	米 バター 油 でんぷん じゃがいも 砂糖	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 黄桃缶		877	36.2	
17 水	おにぎり(わかめ・おかか) 焼きししゃも 野菜炒め 豚汁	○	牛乳 ししゃも わかめ 豚肉 油揚げ 昆布 豆腐 みそ	米 油 砂糖 じゃがいも ごま こんにゃく さといも	ごぼう たまねぎ しょうが だいこん キャベツ しめじ にんじん こまつな 長ねぎ	17日(水)はおにぎりの日 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 おかげで温かいおにぎりを食べ ることが出来ます。 その日を忘れないためにおにぎ りを作って提供する「おにぎり キャンペーン」が行われます。 本校も昨年に引き続き、わかめ とおかかのおにぎりを提供いた します。	811	36.5	
19日は食育の日です。(裏面を見てください。) 17日のおにぎりの日にちなんで「食育と本のコラボ」を行います。野菜炒めの中に入っている「本しめじ」は、伊那市から贈って頂きました。感謝して食べましょう。									
18 木	五目あんかけ焼きそば わかめスープ 大学芋	○	牛乳 豚肉 いか 鶏肉 豆腐 わかめ うずら卵	油 中華めん 小麦粉 砂糖 ごま さつまいも 水あめ でんぷん	にんじん たまねぎ キャベツ こまつな しょうが チンゲンサイ 長ねぎ 芋 干し椎茸 もやし		875	32.0	
19 金	ごはん しそおかか 豆腐のナゲット あおさ汁 じゃがいもカレー風味	○	牛乳 鶏肉 大豆 たまご みそ 豆腐 あおさ ベーコン 鯉節	米 油 ポテトフレーク 砂糖 じゃがいも ごま 小麦粉 バター	にんじん たまねぎ だいこん さやいんげん こまつな 長ねぎ しょうが しば漬け		813	34.0	
22 月	ごはん 大豆じゃこ 魚の香味焼 たら玉汁 塩肉じゃが	○	牛乳 豚肉 大豆 小魚 魚 みそ 豆腐 たまご	米 油 でんぷん 砂糖 ごま 塩麹 じゃがいも	しょうが 長ねぎ にんじん たまねぎ さやいんげん 干し椎茸 たら	24日(水)~30日(火)まで 全国学校給食週間です。	834	36.6	
23 火	チンジャオロース丼 豆腐のスープ さつまいもチップ	○	牛乳 豚肉 豆腐 わかめ	米 砂糖 でんぷん 油 じゃがいも ごま ごま油 さつまいも	にんにく しょうが にんじん こまつな キャベツ パプリカ たまねぎ 筍 ねぎ ビーマン	学校給食の意義や役割など について理解と関心を高め、より 一層の充実を図ることを目的と して定められました。	800	26.1	
24 水	深川めし 松かさ焼き 明日葉のみそ汁 生揚げと野菜煮	○	牛乳 油揚げ あさり いか 生揚げ ほたて みそ	米 油 砂糖 でんぷん じゃがいも	しょうが ごぼう にんじん たまねぎ 万能ねぎ 長ねぎ 筍 あしたば 干し椎茸	明治22年、山形県の小学校で 始まったとされる学校給食です が、戦争によって中断されなが らも現在まで続いています。	794	39.6	
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ます。今日は東京の「深川めし」です。									
25 木	スパゲティーミートソース 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 たまご	スパゲティー 油 砂糖 バター 小麦粉 じゃがいも	にんにく キャベツ セロリ にんじん たまねぎ トマト パセリ しょうが くだもの	「全国学校給食週間」は、戦後、 海外の支援団体からの援助に より、学校給食が再開されたこ とを記念して定められました。	886	37.3	
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ます。ミートソースは熟したトマトをふんだんに使うイタリア料理のソースです。									
26 金	パン 魚フライ ボイル野菜 くだもの ポテトクリームスープ	○	牛乳 魚 たまご 生クリーム	パン 油 小麦粉 パン粉 じゃがいも 砂糖 ごま	にんじん キャベツ もやし たまねぎ セロリ にんにく パセリ くだもの	当時の代表的な献立を提供し ながら、給食の歴史を振り返っ てみましょう。	827	34.3	
29 月	レトロ風カレーライス ジュリエヌスープ 牛ゼリー	○	牛乳 豚肉 寒天 ベーコン	米 油 じゃがいも はちみつ バター 砂糖 小麦粉 コーンスターチ	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 くだもの	現在の学校給食は、食生活の 乱れ、偏った食事による肥満や 生活習慣病の増加が心配され ることから、学校給食は食に関 する正しい知識とのぞましい食 習慣を身につけるために、「食 について学ぶ生きた教材」とし ての役割を担っています。	886	24.7	
30 火	ごはん ゆかりふりかけ いか・くじらの竜田揚げ 野菜の辛子味 またぎ汁	○	牛乳 いか くじら 昆布 鶏肉 油揚げ たまご	米 ごま 油 でんぷん こんにゃく さといも	ゆかり キャベツ なめこ りんご もやし こまつな ごぼう にんじん だいこん 長ねぎ		794	33.7	
31 水	ジャンバラヤ 鶏肉とコーンのスープ 手作りプリン	○	牛乳 ベーコン 鶏肉 いか えび たまご 生クリーム	米 バター 油 砂糖 じゃがいも	トマト にんにく たまねぎ ピーマン にんじん こまつな セロリ コーン パプリカ パセリ		844	31.3	
◎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減らすことがあります。							今月の平均栄養価	834	33.2
◎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。