



献立表



実施日		献立名	6つの基礎食品群とその働き						エネルギーたんぱく質
日	曜日		おもに体の組織を作る		おもに体の調子を整える		おもにエネルギーになる		
			[1群] 魚介・肉・豆・豆製品	[2群] 牛乳・乳製品・小魚・海藻	[3群] 緑黄色野菜	[4群] その他の野菜・果物	[5群] 穀類・いも類・砂糖	[6群] 油脂類	
12	火	牛乳 七草ごはん 焼き魚 大根おろし 根菜のみそ汁	油揚げ さば 豆腐 赤みそ 白みそ	牛乳	こまつな せりかぶ(葉) だいこん(葉) にんじん ほうれんそう	ごぼう だいこん かぶ 長ねぎ	精白米 麦 さとう こんにゃく	ひまわり油 白ごま	752 kcal 33.2 g
13	水	牛乳 ★チキンカレーライス 福神漬 ★じゃこサラダ	鶏もも肉	牛乳 ちりめんじゃこ	ホールトマト にんじん こまつな	にんにく しょうが たまねぎ セロリー 福神漬 キャベツ もやし	精白米 麦 じゃがいも 小麦粉 さとう	ひまわり油 バター ごま油 白ごま	885 kcal 29.6 g
14	木	牛乳 ★ジャージャーめん 中華サラダ ★にらたまスープ	豚ひき肉 赤みそ 八丁みそ 卵	牛乳	にんじん にら	にんにく しょうが たけのこ 長ねぎ たまねぎ もやし きゅうり 干しいたけ	中華めん さとう はるさめ でんぷん	ひまわり油 ごま油 白練りごま	817 kcal 31.4 g
15	金	牛乳 ★バターライスのエビクリームソースがけ 白菜スープ ★りんご	鶏もも肉 えび ベーコン ひよこ豆	牛乳 粉チーズ	にんじん パセリ こまつな	たまねぎ マッシュルーム しょうが はくさい りんご	精白米 でんぷん 小麦粉	バター ひまわり油	842 kcal 28.0 g
16	土	牛乳 ごはん ★から揚げ お浸し みそけんちん汁	鶏もも肉 白みそ	牛乳	にんじん こまつな	しょうが もやし キャベツ ごぼう だいこん 長ねぎ	精白米 でんぷん こんにゃく	ひまわり油	836 kcal 27.6 g
18	月	牛乳 ★あんかけチャーハン ワカメスープ ★杏仁ゼリー	卵 豚かた肉 豆腐	牛乳 わかめ 粉寒天 練乳	にんじん チンゲンサイ こまつな	長ねぎ しょうが たけのこ 干しいたけ はくさい えのきたけ みかん缶	精白米 麦 でんぷん さとう	ひまわり油 ごま油	788 kcal 27.3 g
19	火	牛乳 ひじきおこわ ししゃもの磯辺揚げ ゆかりあえ みそ汁	鶏もも肉 油揚げ 卵 赤みそ 白みそ	牛乳 ひじき ししゃも あおのり	にんじん ゆかり こまつな	グリーンピース キャベツ きゅうり はくさい 長ねぎ	精白米 もち米 さとう 小麦粉	ひまわり油 白ごま	817 kcal 29.9 g
20	水	牛乳 ガーリックトースト ★クリームシチュー ぼんかん	ベーコン 鶏もも肉	牛乳 スキムミルク 生クリーム	パセリ にんじん	たまねぎ マッシュルーム しょうが とうもろこし グリンピース ぼんかん	食パン じゃがいも 小麦粉	バター ひまわり油	823 kcal 27.8 g
21	木	牛乳 ごはん 麻婆豆腐 はるさめスープ	豚ひき肉 赤みそ 豆腐 鶏もも肉	牛乳	にら にんじん チンゲンサイ	しょうが にんにく 長ねぎ 干しいたけ たまねぎ	精白米 さとう でんぷん はるさめ	ひまわり油 ごま油	822 kcal 30.9 g
22	金	牛乳 ピラフ スパイシーチキン ★コーンスープ	ベーコン 鶏もも肉	牛乳	にんじん 赤ピーマン パセリ	マッシュルーム たまねぎ グリンピース にんにく しょうが クリームコーン とうもろこし	精白米 麦 でんぷん	バター ひまわり油	868 kcal 30.2 g
25	月	牛乳 ★カレーうどん 野菜と糸寒天のお浸し オレンジゼリー	豚ばら肉 豚かた肉 かまぼこ	牛乳 糸寒天 粉寒天	にんじん こまつな	たまねぎ キャベツ 長ねぎ もやし オレンジジュース	うどん さとう でんぷん	ひまわり油	758 kcal 25.6 g
26	火	牛乳 ★親子丼 野菜の胡麻酢あえ みそ汁	鶏もも肉 卵 油揚げ 赤みそ 白みそ	牛乳 刻みりのり わかめ	にんじん こまつな	しょうが ごぼう たまねぎ 長ねぎ きゅうり キャベツ もやし えのきたけ	精白米 麦 さとう	ひまわり油 白ごま ごま油	877 kcal 33.9 g
27	水	牛乳 ★揚げパン(きなこ・ココア) ポトフ フルーツヨーグルト	きな粉 ベーコン 豚かた肉 フランクフルト ひよこ豆 ココア	牛乳 プレーンヨーグルト	にんじん さやいんげん	しょうが たまねぎ キャベツ パイン缶 みかん缶 りんご	コッペパン さとう じゃがいも	ひまわり油	849 kcal 29.9 g
28	木	牛乳 深川めし ごまあえ ちゃんこ汁	油揚げ あさり 鶏もも肉 鶏ひき肉 生揚げ	牛乳	にんじん ほうれんそう	ごぼう しょうが グリンピース キャベツ もやし だいこん はくさい 長ねぎ	精白米 麦 さとう でんぷん	ひまわり油 白練りごま ごま油	744 kcal 30.4 g
29	金	牛乳 ごはん 天ぷら(さつまいも・ちくわ) とびうおのつみれ汁 野沢菜とじゃこの炒り煮	卵 焼き竹輪 とびうお 豆腐 赤みそ	牛乳 ちりめんじゃこ	にんじん こまつな のざわな漬	だいこん 長ねぎ しょうが えのきたけ	精白米 さつまいも 小麦粉 でんぷん	ひまわり油 ごま油 白ごま	796 kcal 26.4 g

全国学校給食週間
東京都の食文化を知ろう!!

新宿区早稲田や目黒区にあるそば店が発祥といわれ、洋食と和食の融合した麺料理です。
東京都伊豆諸島の糸寒天を加えます。

中央区日本橋人形町にある料理店が、明治24年に考案した料理といわれています。

昭和20年代に大田区の小学校で初めて作られました。

江東区深川の郷土料理。昔、深川では、あさり漁が盛んに行われていました。

墨田区には、相撲部屋が多くあり、ちゃんこ料理は、力士の作る手料理のことをいいます。給食では、ちゃんこ鍋をアレンジして汁物にします。

東京都八丈島産のトビウオをつみれ団子にして、汁物に加えます。

◎ 学校行事等の都合により、献立並びに回数を変更することがあります。
◎ 今月は3A卒業リクエスト給食です。アンケート結果は、裏面をご覧ください。
リクエストされたメニューには、料理名に★が付いています。



	エネルギー	たんぱく質
1月分 1日あたりの平均	818 kcal	29.5 g
生徒1人1回あたりの学校給食摂取基準	820 kcal	25.0~40.0g