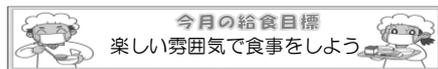




# 給食予定献立表



令和4年1月11日  
新宿区立西新宿中学校

実施日	日 曜	献立名	牛乳	材 料 名						栄養価		
				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		エネルギー Kca	たんぱく質 g	
				たんぱく質を多く含む食品	カルシウムを多く含む食品	カロテンを多く含む食品	ビタミンCを多く含む食品	炭水化物を多く含む食品	脂質を多く含む食品			
11	火	もち入りきつねうどん せいだのたまじ <small>(揚げじゃがいものみそがらめ)</small> りんご <small>鏡開き (1/11)</small>	鶏肉 油揚げ 白みそ	800	25.6							
12	水	スープカレー マカロニサラダ	鶏肉	848	23.4							
13	木	きんぴらご飯 揚げ豆腐のみぞれあん ひじきとツナのピリ辛サラダ	豚肉 生揚げ 鶏ひき肉 ツナ缶	775	27.7							
14	金	ガーリックトースト クラムチャウダー ハニーサラダ	ベーコン 鶏肉 あさり 白いんげん	821	32.0							
15	土	あずきご飯 ホッケのみそマヨネーズ焼き 切干大根サラダ 沢煮椀 <small>小正月 (1/15)</small>	あずき 鶏肉 豆腐 豚肉	768	33.0							
18	火	手作りツナマヨパン ポトフ マカロニとベーコンのソテー <small>NSペーカリー</small>	ツナ缶 ベーコン フランクフルト 豚肉 ベーコン	871	29.6							
19	水	麦ご飯 ひじきふりかけ 白身魚の野菜あん かきたま汁	粉かつお バス 鶏肉 豆腐 卵	797	35.0							
20	木	チキンライス パスタスープ ミルクゼリー・ブルーベリーソース	ベーコン 鶏肉 豚肉	765	24.2							
21	金	麦ご飯 のりとあさりの佃煮 焼きシヤモ 焼き豆腐の中華煮	あさり 豚肉 焼き豆腐 うずら卵	803	39.0							
24	月	塩むすび 昆布の甘辛煮 サバの文化干し 具たくさん豚汁 <small>給食の始まり (明治22年)</small>	さば文化干し 豚肉 白みそ 赤みそ 豆腐	822	37.1							
25	火	五色ご飯 すいとん りんご <small>栄養改善にむけて (大正10年～)</small>	鶏ひき肉 豚肉 油揚げ 押し豆 腐	781	24.6							
26	水	コッパン・いちごジャム クジラの竜田揚げ コーンシチュー <small>給食の再開 (昭和21年～)</small>	くじら肉 鶏肉	834	36.0							
27	木	スパゲッティミートソース マセドアンサラダ フルーツポンチ <small>給食の登場 (昭和40年代)</small>	レンズまめ 鶏ひき肉 鶏卵	803	27.5							
28	金	カレーライス 切干大根の福神漬け ごまコーンサラダ <small>ご飯の登場 (昭和51年～)</small>	豚肉 白いんげん	899	25.2							
31	月	みそそば じゃこサラダ のっぺい汁	鶏ひき肉 大豆 白みそ 豚肉 生揚げ	780	30.5							
1月分 一日あたりの平均										811	30.0	
生徒1人1回当たりの学校給食摂取基準										830	33.0	

◎ 学校行事や食材料等の都合により、献立を変更することがあります。  
◎ 安全に調理・配膳・喫食できるよう配慮した献立内容となっています。  
また、キャンセルしやすい食材を中心に提供します。ご了承ください。