[配 布 用 献 立 表]

2021年 1月　　新宿区立西早稲田中学校

実施日 日	曜日	牛乳	おかず	赤の仲間 血や肉になる		黄の仲間 熱や力の元になる		緑の仲間 体の調子を整える		ｴﾈﾙｷﾞｰ たんぱく質
七草 8	金	○	七草あんかけごはん ぶりの照り焼き れんこんのきんぴら（旬の食材）	鶏肉, ぶり, さつま揚げ	牛乳	精白米, 米粒麦, でんぷん, さとう, こんにゃく	ごま油, 白ごま	せり, かぶ(葉), こまつな, にんじん, さやいんげん	だいこん, かぶ, しょうが, れんこん, ごぼう	787 kcal 33.9 g
鏡開き 12	火	○	麦ごはん いりどり 花麩のすまし汁 白玉ぜんざい（旬の食材）	鶏肉, あずき	牛乳, 出し昆布	精白米, 米粒麦, さとう, こんにゃく, じゃがいも, 花麩, 白玉粉	油	にんじん, さやいんげん, こまつな	ごぼう, たけのこ, 干ししいたけ, たまねぎ, 長ねぎ	870 kcal 28.6 g
13	水	○	ピザドッグ ポリポリ磯大豆 冬のポトフ（旬の食材）	ベーコン, ハム, 大豆, 豚肉, フランクフルト	牛乳, チーズ, あおのり	セサミパン60g　乳あり, でんぷん, じゃがいも	バター, 油	カットトマト, ピーマン, にんじん, ブロッコリー	たまねぎ, マッシュルーム, にんにく, しょうが, キャベツ, かぶ	811 kcal 34.1 g
14	木	○	麦ごはん めだいハンバーグおろしソース じゃこサラダ かきたま汁	めだい, 鶏ひき肉, 豆腐, 卵 販売促進・めだい	牛乳, ちりめんじゃこ	精白米, 米粒麦, でんぷん, パン粉, さとう	油, ごま, ごま油	あさつき, にんじん, こまつな	たまねぎ, だいこん, キャベツ, もやし, えのきたけ, 長ねぎ	869 kcal 42.4 g
小正月 15	金	○	わかめじゃこごはん 油揚げの福袋煮 野菜の酢醤油和え じゃがいもの味噌汁	油揚げ, 豚ひき肉, うずら卵	牛乳, 炊き込みわかめ, ちりめんじゃこ, わかめ	精白米, 米粒麦, さとう, スパゲッティ, じゃがいも	白ごま, 油	にんじん, こまつな, にら	たまねぎ, もやし	812 kcal 32.2 g
18	月	○	茶飯 おでん もやしのごま和え チーズケーキ（旬の食材）	さつま揚げ, 焼き竹輪, はんぺん, うずら卵, 卵	牛乳, 結び昆布, 生クリーム, クリームチーズ	精白米, 米粒麦, さとう, こんにゃく, ちくわぶ, 三温糖, グラニュー糖, 小麦粉	白すりごま, 白ごま	こまつな, にんじん	だいこん, もやし, レモン果汁	890 kcal 31.3 g
19	火	○	五目あんかけうどん じゃがいももち りんご	豚モモ肉, かまぼこ, 油揚げ	牛乳	冷凍うどん, さとう, でんぷん, じゃがいも	油	にんじん, こまつな	干ししいたけ, たまねぎ, 長ねぎ, しょうが, りんご	784 kcal 30.6 g
20	水	○	鶏ごぼうご飯 魚のさざれ焼き 切干大根の煮つけ（旬の食材） 白菜の味噌汁	鶏肉, 油揚げ, さけ, さつま揚げ	牛乳, わかめ	精白米, 米粒麦, さとう, パン粉, こんにゃく	油, 白ごま, マヨネーズタイプ調味料	にんじん, さやいんげん, こまつな	ごぼう, グリンピース（冷凍）, 切干し大根, 干ししいたけ, はくさい	792 kcal 37.8 g
21	木	○	フレンチトースト ﾎﾟﾃﾄのﾄﾞﾚｯｼﾝｸﾞｻﾗﾀﾞ ミネストローネ	卵, ベーコン, 鶏肉, 大豆	牛乳, 調理用牛乳	食パン, さとう, じゃがいも, マカロニ	バター, 油	にんじん, ホールトマト, パセリ	たまねぎ, ホールコーン, きゅうり, セロリー, にんにく, キャベツ	794 kcal 32.2 g
22	金	○	豚肉のうま煮丼 卵もずくスープ オレンジゼリー 全国学校給食週間	豚かた肉, 豆腐, 卵	牛乳, もずく, 粉寒天	精白米, 米粒麦, しらたき, さとう, でんぷん	油	にんじん, こまつな	たまねぎ, 長ねぎ, オレンジジュース	813 kcal 30.8 g
25	月	○	ナシゴレン ワンタンスープ ﾋﾟｻﾝｺﾞﾚﾝ（ｲﾝﾄﾞﾈｼｱ・揚げﾊﾞﾅﾅ）	ベーコン, 鶏肉, 卵, えび, 豚モモ肉	牛乳	精白米, 米粒麦, ワンタンの皮, 小麦粉, コーンスターチ, さとう	ごま油, 油	赤とうがらし, 赤ピーマン, ピーマン, にんじん, こまつな	にんにく, しょうが, たまねぎ, はくさい, もやし, 長ねぎ, バナナ	814 kcal 30.2 g
26	火	○	ダブルセサミトースト スパゲッティソテー 豆乳コーンチャウダー	豚モモ肉, 大豆, 豆乳	牛乳	セサミ食パン, はちみつ, スパゲッティ, じゃがいも, 米粉	バター, 練りごま, 油	にんじん, ピーマン, パセリ	にんにく, マッシュルーム, たまねぎ, しょうが, クリームコーン, ホールコーン	816 kcal 29.5 g
27	水	○	新宿発☆印度式カリー もやしとわかめのサラダ りんご	鶏肉	牛乳, ヨーグルト, わかめ, ちりめんじゃこ	精白米, 米粒麦, じゃがいも, さとう	バター, 油, 白ごま	にんじん, ホールトマト, こまつな	たまねぎ, にんにく, しょうが, キャベツ, もやし, りんご	903 kcal 27.6 g
28	木	○	麦ごはん クジラのケチャップあえ コールスローサラダ にらたまスープ	くじら肉, 豆腐, 卵	牛乳	精白米, 米粒麦, でんぷん, さとう	白ごま, 油, ごま油	にんじん, にら	しょうが, キャベツ, きゅうり, ホールコーン, 干ししいたけ	836 kcal 36.9 g
29	金	○	麦ごはん 牛肉のすき焼き煮 みそﾄﾞﾚｯｼﾝｸﾞサラダ 梅ひじきふりかけ	牛肉, 焼き豆腐 販売促進・牛肉	牛乳, わかめ, 芽ひじき, ちりめんじゃこ	精白米, 米粒麦, しらたき, さとう, 焼きふ(車ふ)	油, 白練りごま, 白ごま, ごま油	にんじん, しゅんぎく	はくさい, えのきたけ, 長ねぎ, キャベツ, もやし, 梅干し	908 kcal 36.1 g

歴史とともにふりかえる1週間

昭和60年代～平成は世界の食文化も堪能。初めて食べる料理も！

戦後の給食は米国からの小麦粉支給でパン食が広まる。

昭和50年代米飯給食が正式に出始めカレーライスが人気献立に！

戦後の主流たんぱく源はくじら料理でした。

国や地域に貢献する給食、和牛の魅力を見直してみましょう。

◎感染症対策や食材等の都合により、献立の変更並びに、回数が少なくなることがあります。

旬の食材：ぶり、さば、たら、人参、白菜、小松菜、ほうれん草、長葱、里芋、蓮根、ごぼう、ブロッコリー、カリフラワー、みかん、いちご、ポンカン、いよかんなど

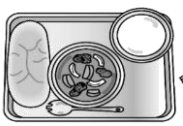
お知らせ：食物アレルギー・宗教等で牛肉の配慮が必要な生徒は事前に連絡ください。

全国学校給食週間

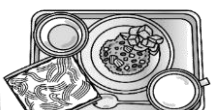
日本における学校給食は、明治22年に初めて実施されました。全国各地に広まりましたが、戦争の激化に伴い中断されました。「全国学校給食週間」は、戦争により中断していた学校給食が昭和21年12月24日に再開したことを記念して始まりました。しかし、冬休みとの関係から１ヶ月ずらした1月24日～30日に実施することを文部省（現在の文部科学省）が定めました。

明治22年･日本初の給食

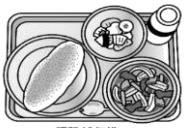
昭和20年代
コンビーフと野菜のスープ



昭和30年代
コッペパン･カレーシチュー



昭和40年代
ソフトめん･ミートソース･フライポテト･桃缶



昭和40年代～
あげパン･春雨スープ･フルーツサラダ

現在の給食
和食だけでなく、海外の料理もです。デザート、ドレッシングやルウ、だしなども手作りしています。