

# [ 配布用献立表 ]

2022年 1月

新宿区立西早稲田中学校

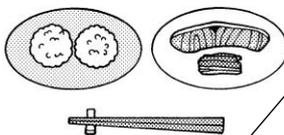
実施日 日 曜	牛乳	おかず	赤の仲間 血や肉になる	黄の仲間 熱や力の元になる	緑の仲間 体の調子を整える	エネルギー たんぱく質			
お正月献立		七草ごはん	たら、みそ、鶏肉、卵	牛乳、出し昆布	精白米、米粒麦、さとう、でんぷん、白玉粉	白ごま	せり、かぶ(葉)、こまつな、にんじん、みつば	だいこん、かぶ、長ねぎ、ほんかん	783 kcal 34.8 g
11	火	○ たらの西京焼き 白玉雑煮 ぼんかん 果物Week	旬の食材				旬の食材		
12	水	○ あさりのトマトスパゲティ 揚げじゃがいももち 黄桃缶	ベーコン、豚肉、あさり むきみ	牛乳、粉チーズ	スパゲティ、じゃがいも、でんぷん、さとう	オリーブ油、油、バター	パセリ、にんじん、トマト缶	にんにく、たまねぎ、マッシュルーム、セロリー、黄桃缶	899 kcal 31.4 g
13	木	○ 豚肉のうま煮 もやしとひじきの中華スープ いちご	豚肉、油揚げ、鶏肉、豆腐	牛乳、ひじき	精白米、米粒麦、しらたき、さとう	油、白ごま、ごま油	にんじん、こまつな	たまねぎ、長ねぎ、にんにく、しょうが、もやし、いちご	797 kcal 30.6 g
小正月献立		古代米のお祝いご飯	あずき、油揚げ、豚ひき肉、うずら卵、鶏肉、みそ	牛乳	精白米、もち米、赤米、さとう、スパゲティ	黒ごま、油、練りごま、ごま	にんじん、こまつな	たまねぎ、ごぼう、だいこん、れんこん、りんご	771 kcal 29.8 g
14	金	○ 油揚げの福袋煮 根菜のごまみそ汁 りんご					旬の食材		
17	月	○ ジョフロリス(西アフリカビラフ) ソサヤサ(西アフリカ揚魚玉葱ソース) フフ(西アフリカ餅入りスープ) 西アフリカ献立	鶏肉、ホキ、ベーコン、豚肉、ひよこまめ	牛乳	精白米、米粒麦、コーンフレーク、さとう、じゃがいも、小麦粉、コーンスターチ	油	にんじん、ピーマン、トマト缶、パセリ	にんにく、たまねぎ、レモン果汁、セロリー、しょうが、キャベツ	864 kcal 35.8 g
18	火	○ 五目あんかけうどん バリバリサラダ パンナコッタ(いちごソース)	鶏肉、けずり節、かまぼこ、油揚げ	牛乳、系寒天、調理用牛乳、生クリーム	冷凍細うどん、さとう、でんぷん、ワンタンの皮	油	にんじん、こまつな	干しいたけ、たまねぎ、長ねぎ、しょうが、キャベツ、もやし、ホールコーン、冷凍いちご、レモン果汁	772 kcal 28.7 g
19	水	○ 麦ごはん 松風焼き 野菜の赤しそかけ 吉野汁	鶏ひき肉、みそ、卵、けずり節、鶏肉、油揚げ、豆腐	牛乳、ちりめんじゃこ、出し昆布	精白米、米粒麦、パン粉、さとう、でんぷん、こんにゃく	油、ごま	にんじん、こまつな	長ねぎ、しょうが、キャベツ、きゅうり、だいこん	789 kcal 39.5 g
20	木	○ ピザドッグ ジャーマンポテト スパゲティスープ	豚ひき肉、大豆、ベーコン、鶏肉	牛乳、チーズ	無塩パン、じゃがいも、スパゲティ	バター、油	トマト缶、ピーマン、パセリ、にんじん、こまつな	たまねぎ、マッシュルーム、にんにく、しょうが、キャベツ、コーン	772 kcal 33.0 g
21	金	○ 衣笠井 けんちん煮 生八つ橋	油揚げ、卵、豚肉、豆乳、豆腐、あずき、きな粉	牛乳	精白米、米粒麦、さとう、でんぷん、こんにゃく、じゃがいも、米粉、白玉粉	油	にんじん、葉ねぎ、こまつな	しょうが、たまねぎ、ごぼう、だいこん、長ねぎ	872 kcal 31.8 g
京都府献立									
24	月	○ 茶飯 おでん 青菜と春雨の炒めもの チーズケーキ 全国学校給食週	揚げボール、焼き竹輪、うずら卵、卵	牛乳、結び昆布、生クリーム、チーズ	精白米、米粒麦、さとう、こんにゃく、ちくわぶ、はるさめ、小麦粉	油、ごま油	こまつな	だいこん、長ねぎ、にんにく、もやし、たけのこ、レモン果汁	843 kcal 27.4 g
25	火	○ 和三盆揚げパン 冬のポトフ ひじきのピリっとサラダ	鶏肉、フランクフルト、揚げボール	牛乳、ひじき	コッペパン、和三盆糖、じゃがいも、さとう	油	にんじん、ブロッコリー、こまつな	にんにく、しょうが、たまねぎ、キャベツ、かぶ、だいこん	778 kcal 28.7 g
26	水	○ 麦ごはん・ふりかけ菜 魚の和風ハンバーグ こふきいも あしたばの味噌汁	メダイ、鶏ひき肉、豆腐、けずり節、油揚げ、みそ	牛乳、わかめ、ちりめんじゃこ	精白米、米粒麦、でんぷん、さとう、じゃがいも	ごま、ごま油	あしたば冷凍、こまつな	たまねぎ、だいこん、えのきたけ、長ねぎ	785 kcal 34.8 g
27	木	○ 新宿発☆印度式カレー じゃこんぶサラダ いよかん	鶏肉	牛乳、プレーンヨーグルト、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、ごま油、ごま	にんじん、トマト缶、こまつな	たまねぎ、にんにく、しょうが、キャベツ、もやし、いよかん	863 kcal 27.5 g
28	金	○ 麦ごはん クジラのケチャップあえ 野菜のごまみそ 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	油、ごま	にんじん、こまつな、にら	しょうが、キャベツ、もやし、干しいたけ	778 kcal 34.9 g
31	月	○ 豆乳担々麺 茎わかめの中華サラダ キャラメルポテト	豚ひき肉、大豆、みそ、豆乳、なると	牛乳、きわかめ、ちりめんじゃこ	むし中華めん、でんぷん、さとう、さつまいも、グラニュー糖	ごま油、ラード、ごま、油、バター	にんじん、チンゲンサイ	にんにく、しょうが、もやし、長ねぎ、キャベツ、きゅうり	865 kcal 31.5 g

◎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、ごぼう、蓮根、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

## 1月24日～30日は全国学校給食週間です

学校給食は、明治22(1889)年に山形県の忠愛小学校で貧困児童を対象に無償で昼食を提供したのが始まりです。現在では、子どもたちの食生活を取り巻く環境が大きく変化しています。こうした中、学校給食は、子どもたちが食に関する正しい知識と望ましい食習慣をつけるために重要な役割を果たしています。



親世代の思い出の給食？  
祖父母世代の思い出の給食？  
ちよつと歴史を紹介



戦後の食糧難だった頃の重要なたんぱく源はクジラ肉でした。GHQのマッカーサー元帥も南極海域での捕鯨を許可していました。  
揚げパンは昭和27年頃に欠席した友達にパンを届けていた時代、固くなるパンをいつまでもおいしく食べられる工夫として作られはじめました。今は食品衛生上持ち帰りできませんが、やさしさのつまった料理です。  
この1週間にはそのクジラや揚げパンがです。