



新宿区立西早稻田中学校

実施日	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	エネルギー たんぱく質	
日	曜						
お正月献立							
10	火	〇 七草あなかけごはん 松風焼き れんこんのきんぴら	けずり節、鶏肉、鶏ひき肉、大豆、みそ	牛乳	精白米、米粒麦、でんぷん、パン粉、さとう、こんにゃく	白ごま、ごま油 せり、かぶ(葉)、こまつな、にんじん、さやいんげん 旬の食材 だいこん、かぶ、長ねぎ、しょうが、れんこん	775 kcal 31.3 g
鏡開き献立							
11	水	〇 麦ごはん いりどり 白玉雑煮	鶏肉、けずり節、豆腐、卵	牛乳、だし昆布	精白米、米粒麦、さとう、こんにゃく、じゃがいも、でんぷん、白玉粉	油 にんじん、さやえんどう、こまつな 旬の食材 ごぼう、たけのこ、だいこん、干ししいたけ、長ねぎ	761 kcal 27.1 g
12	木	〇 麦ごはん 四川豆腐 中華風卵コーンスープ	豚肉、大豆、豆腐、鶏肉、卵	牛乳	精白米、米粒麦、さとう、でんぷん、はるさめ	油、ごま油 にんじん、チンゲンサイ、こまつな 旬の食材 しょうが、にんにく、たまねぎ、干ししいたけ、たけのこ、コーン、クリームコーン	811 kcal 38.3 g
13	金	〇 カレーチーズコロッケバーガー わかめサラダ スパゲッティスープ	卵、ベーコン、鶏肉、大豆	牛乳、チーズ、わかめ	丸パン、さとう、ポテトフレーク、じゃがいも、小麦粉、パン粉、スパゲッティ	油、ごま油 にんじん、こまつな 旬の食材 たまねぎ、コーン、キャベツ、もやし、にんにく、しょうが、はくさい	789 kcal 27.9 g
小正月献立							
16	月	〇 あずきごはん 油揚げの稲袋煮 鶏じゃがみそ炒め 白菜の味噌汁・みかん	あずき、油揚げ、豚ひき肉、うずら卵、鶏ひき肉、けずり節、豆腐、みそ デザートパクパクウィーク	牛乳、わかめ	米粒麦、精白米、さとう、スパゲッティ、じゃがいも	油 にんじん、こまつな 旬の食材 たまねぎ、しょうが、はくさい、みかん	822 kcal 33.9 g
17	火	〇 炒め肉ビビンバ丼 麻婆大根スープ キャロットケーキ	豚肉、鶏ひき肉、豆腐、卵	牛乳、調理用牛乳	精白米、米粒麦、さとう、こんにゃく、でんぷん、小麦粉	油、ごま油、ごま、バター こまつな、にんじん、にら 旬の食材 たまねぎ、にんにく、しょうが、りんご、ぜんまい水煮、もやし、長ねぎ、だいこん、オレンジジュース	858 kcal 27.1 g
18	水	〇 五目あなかけうどん キャベツのごまあえ じゃがいものサモサ いちご	鶏肉、けずり節、かまぼこ、油揚げ	牛乳、だし昆布	冷凍細うどん、さとう、でんぷん、三温糖、ぎょうざの皮、じゃがいも、小麦粉	ごま、油 にんじん、こまつな 旬の食材 干ししいたけ、きくらげ、長ねぎ、たけのこ、しょうが、キャベツ、もやし、にんにく、たまねぎ、いちご	735 kcal 29.1 g
19	木	〇 麦ごはん・手作りふりかけ 魚のさざれ焼き 切干大根の煮つけ 豆腐のすまし汁・豆花	さわら、さつま揚げ、けずり節、豆腐、豆乳	牛乳、だし昆布、ちりめんじゃこ、粉寒天、スキムミルク、生クリーム	精白米、米粒麦、パン粉、こんにゃく、さとう、メープルシロップ	マヨネーズ(エッグフリー)、油、ごま にんじん、さやいんげん、みずな、こまつな 旬の食材 切干し大根、干ししいたけ、えのきたけ、長ねぎ	836 kcal 35.9 g
20	金	〇 ピザドッグ キャロットポタージュ フルーツみつ豆の黒みつ	豚ひき肉、大豆、えんどう	牛乳、チーズ、調理用牛乳、生クリーム、粉寒天	コッペパン、精白米、じゃがいも、食パン、さとう、黒砂糖	バター、油 トマト缶、ピーマン、にんじん 旬の食材 たまねぎ、マッシュルーム、しょうが、にんにく、パイン缶、みかん缶	758 kcal 30.7 g
23	月	〇 あさりのトマトソーススパゲッティ フレンチサラダ 抹茶小豆蒸しケーキ	ベーコン、豚肉、レンズまめ、あさり、卵、あずき	牛乳、粉チーズ、調理用牛乳	スパゲッティ、さとう、小麦粉	オリーブ油、油、バター ドライパセリ、にんじん、トマト缶 旬の食材 にんにく、たまねぎ、マッシュルーム、セロリ、キャベツ、きゅうり	840 kcal 35.0 g
24	火	〇 昆布ご飯 ぎせい豆腐 金時豆の甘煮 かぼちゃすいとん	鶏肉、油揚げ、鶏ひき肉、卵、いんげんまめ、けずり節、豆腐、みそ 全国学校給食週間	牛乳、刻み昆布、芽ひじき	精白米、米粒麦、さとう、三温糖、小麦粉、でんぷん	油 にんじん、さやいんげん、かぼちゃピューレ、こまつな 旬の食材 長ねぎ、だいこん	819 kcal 36.7 g
25	水	〇 新宿発☆印式カレー じゃこごはんサラダ ぼんかん	鶏肉	牛乳、プレーンヨーグルト、刻み昆布、ちりめんじゃこ	精白米、米粒麦、じゃがいも、さとう	油、バター、ごま油、ごま にんじん、トマト缶、こまつな 旬の食材 たまねぎ、にんにく、しょうが、キャベツ、もやし、ぼんかん	845 kcal 29.2 g
26	木	〇 麦ごはん・ふりかけ菜 魚の和風ハンバーグ こふさいも あしたばの味噌汁	たら、鶏ひき肉、豆腐、けずり節、油揚げ、みそ 旬の食材	牛乳、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	油、ごま、ごま油 あしたば冷凍、こまつな 旬の食材 たまねぎ、だいこん、えのきたけ、長ねぎ	768 kcal 34.5 g
27	金	〇 麦ごはん クジラのたつた揚げ 野菜の梅おかかあえ わかめのすまし汁・カスタードブリ	くじら肉、けずり節、豆腐、卵	牛乳、だし昆布、わかめ、調理用牛乳、生クリーム	精白米、米粒麦、でんぷん、さとう、麩	油 にんじん、こまつな 旬の食材 しょうが、ねり梅、もやし、キャベツ、だいこん、長ねぎ	815 kcal 38.1 g
30	月	〇 深川めし みそちゃんこ汁 芋ようかん 東京都献立	鶏肉、あさり、油揚げ、けずり節、鶏ひき肉、高野豆腐、卵、みそ	牛乳、粉寒天	精白米、米粒麦、さとう、でんぷん、さつまいも	油 にんじん、さやいんげん、こまつな 旬の食材 しょうが、ごぼう、たまねぎ、長ねぎ、はくさい	731 kcal 32.4 g
31	火	〇 長崎チャンポン 浦上ソボロ(長崎)きんぴら いよかん 長崎県献立	いか、むきえび、かまぼこ、豚肉、油揚げ	牛乳	冷凍チャンポンめん、でんぷん、こんにゃく、さとう	油、ごま油、ごま にんじん 旬の食材 にんにく、しょうが、長ねぎ、干ししいたけ、きくらげ、たけのこ、たまねぎ、キャベツ、もやし、ごぼう、いよかん	731 kcal 36.3 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：ぶりの、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
長野県伊那市より米が納品されます。

お正月に食べるおせち料理

おせち料理とは、もともと季節のかわり目の「せちちち節日」に、
神様に供える食べ物おせちくの「御節供」が略されたものです。その
後、特に大切な節日であるお正月のみ、「おせち料理」と呼
ばれるようになりました。おせち料理の一つひとつに、意味
があり、願いが込められています。

また、家庭や住んでいる地域によって、料理や重箱の詰め方なども違います。自分の住んでいる地域や家のおせち料理はどんなものでしょうか。

