



# [ 配布用献立表 ]



2024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					
<b>お正月献立</b>											
9	火	○	七草あんかけごはん 大豆入り松風焼き みかん	けずり節、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	白ごま	せり、かぶ(葉)、こまつな、にんじん	だいこん、かぶ、たまねぎ、しょうが、みかん	旬の食材	753 kcal 29.3 g
10	水	○	麦ごはん 四川豆腐 卵の中華スープ	豚肉、押し豆腐、卵	牛乳	精白米、米粒麦、さとう、でんぷん	油、ごま油、ごま	にんじん、こまつな	しょうが、にんにく、もやし、きくらげ、たまねぎ		736 kcal 32.6 g
<b>鏡開き献立</b>											
11	木	○	麦ごはん ぶりの塩焼き おろしつき いりどり ぜんざい	鶏肉、けずり節、ぶり、あずき	牛乳	精白米、米粒麦、こんにゃく、じゃがいも、さとう、白玉粉	油	にんじん	ごぼう、干しいたけ、グリーンピース、だいこん		794 kcal 33.2 g
12	金	○	エビピラフ わかめサラダ ホワイトシチュー	えび、鶏肉、豆乳	牛乳、わかめ、ちりめんじゃこ、調理用牛乳	精白米、さとう、じゃがいも、小麦粉	油、バター、ごま油	にんじん、パセリ	コーン、たまねぎ、グリーンピース、キャベツ、もやし、にんにく、しょうが		750 kcal 28.7 g
<b>小正月献立</b>											
15	月	○	あずきごはん 油揚げの福袋煮 煮なます 白菜の味噌汁	あずき、油揚げ、鶏ひき肉、うずら卵、けずり節、豆腐、みそ	牛乳、わかめ	米粒麦、精白米、さとう、スパゲッティ	ごま、ごま油	にんじん	たまねぎ、だいこん、干しいたけ、もやし、はくさい	旬の食材	734 kcal 30.8 g
16	火	○	手作り肉まん じゃがいものきんぴら 太平燕 (タイビーエン)	豚ひき肉、大豆、鶏肉、えび、あさり、レンズまめ	牛乳	小麦粉、強力粉、さとう、でんぷん、じゃがいも、はるさめ	油	にんじん、さやいんげん	しょうが、干しいたけ、たまねぎ、にんにく、はくさい、もやし		735 kcal 33.9 g
17	水	○	回鍋肉丼 麻婆大根スープ カスタードプリン	豚肉、みそ、油揚げ、卵	牛乳、調理用牛乳、生クリーム	精白米、米粒麦、さとう、でんぷん	油、ごま油	にんじん	にんにく、しょうが、きくらげ、もやし、たまねぎ、キャベツ、だいこん		839 kcal 27.3 g
18	木	○	ごはん グリーンコロケ (富山) 菓つ葉のよごし (富山) ごまあえ たら汁	豚ひき肉、たら	牛乳、だし昆布	精白米、さとう、ポテトフレーク、じゃがいも、小麦粉、パン粉	油、ごま、ごま油	ごまつな、にんじん	たまねぎ、グリーンピース、キャベツ、もやし、干しいたけ、ごぼう	旬の食材	843 kcal 27.7 g
19	金	○	豆乳担々麺 海鮮チヂミ みかん	豚ひき肉、みそ、豆乳、ひよこまめ、いか、卵	牛乳、しらす干し	冷凍ラーメン、でんぷん、小麦粉	ごま油、油、ラード、ごま	にんじん	にんにく、しょうが、もやし、長ねぎ、たまねぎ、みかん	旬の食材	771 kcal 36.0 g
<b>デザートウィーク</b>											
22	月	○	麦ごはん 魚のピリッと焼き 切干大根のごま酢かけ 大学芋	さわら、みそ	牛乳	精白米、米粒麦、さとう、さつまいも、水あめ	ごま油、油、ごま	にんじん	しょうが、にんにく、長ねぎ、切干し大根、もやし、レモン果汁		845 kcal 28.3 g
23	火	○	ポテサラトースト チキンのマカロニスープ フルーツポンチ	鶏肉、レンズまめ	牛乳、チーズ、粉寒天	食パン、じゃがいも、マカロニ、さとう	マヨネーズ(エガ77)、油	にんじん、こまつな	たまねぎ、キャベツ、にんにく、しょうが、パイン缶、黄桃缶、みかん缶		735 kcal 27.7 g
24	水	○	新宿発☆印度式カレー キャベツサラダ ぶどうゼリー	鶏肉	牛乳、ヨーグルト、粉寒天	精白米、米粒麦、じゃがいも、さとう	油、バター	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、ぶどうジュース		870 kcal 27.0 g
<b>全国学校給食週間</b>											
25	木	○	しっぽくうどん (香川) 白菜の雪花 (香川) 炒り豆 オレンジケーキ	鶏肉、油揚げ、けずり節、豆腐、卵	牛乳、だし昆布	冷凍うどん、さとう、小麦粉	油、バター	にんじん、こまつな	しめじ、だいこん、たまねぎ、はくさい、オレンジジュース、マーマレード	旬の食材	732 kcal 28.5 g
26	金	○	ごはん くじらハンバーグ 野菜のゆかり和え もやしの味噌汁	くじら肉、豚ひき肉、けずり節、油揚げ、みそ、豆腐	牛乳、調理用牛乳、わかめ	精白米、でんぷん、パン粉	油	トマトジュース、にんじん、ゆかり	たまねぎ、にんにく、しょうが、キャベツ、もやし		734 kcal 35.0 g
29	月	○	麦ごはん・あさりとおかか味噌 ぎせい豆腐 もやしの野菜ソテー じゃがいもの味噌汁	鶏ひき肉、豆腐、卵、けずり節、油揚げ、みそ、あさり	牛乳、ひじき	精白米、米粒麦、さとう、じゃがいも	油	にんじん	たまねぎ、もやし、キャベツ		770 kcal 34.7 g
30	火	○	さばサンド (トルコ) キャベツと鶏のスープ いよかん	さば、鶏肉、大豆	牛乳	ソフトフランスパン、でんぷん、さとう	オリーブ油、油	にんじん、こまつな	たまねぎ、にんにく、しょうが、キャベツ、いよかん	旬の食材	731 kcal 33.6 g
31	水	○	鶏肉と昆布のご飯 ししゃものカレー焼き こんにゃくと大根のみそおでん 豆腐白玉団子のすまし汁	鶏ひき肉、油揚げ、みそ、けずり節、豆腐	牛乳、昆布、ししゃも	精白米、米粒麦、こんにゃく、さとう、じゃがいも、白玉粉	油	にんじん、こまつな	グリーンピース、だいこん、はくさい	旬の食材	769 kcal 33.2 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、ボンカン、いよかんなど

## おにぎりから始まった学校給食

<b>明治22年</b> (1889年)  ・おにぎり ・塩さけ ・菜の漬物	<b>昭和22年</b> (1947年)  ・ミルク(脱脂粉乳) ・トマトシチュー	<b>昭和58年</b> (1983年)  ・ツイストパン ・牛乳 ・卵とほうれん ・そうのグラタン ・えびのサラダ ・くだもの(みかん)	<b>現在</b> (2023年)  ・ごはん ・牛乳 ・豆腐のハンバーグ ・あえ物 ・みそ汁 ・みかん
---	---	---	--

学校給食は、明治22年(1889年)に山形県鶴岡町(現在の鶴岡市)の私立忠愛小学校で貧困児童を対象に、無償でおにぎりなどを提供したことが始まりです。

【1月24～30日

### 全国学校給食週間

現在の学校給食は、栄養バランスのとれた食事で、成長期にある子どもたちの健やかな成長を支え、食に関する正しい知識と望ましい食習慣を身につけるために重要な役割を果たしています。



