

令和7年度 1月学校給食献立予定表 新宿区立落合第二中学校

日	主食	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	1人1回あたりの学校給食摂取基準
9 金	七草おこわ	牛乳	松風焼き すまし汁 オレンジ	牛乳 鶏肉 油揚げ みそ 卵 ちらしか まぼこ	精白米 もち米 油 さとう パン粉 白ごま 黒ごま 片栗粉	七草(乾) かぶ かぶ(葉) たまねぎ しょうが ぶなしめじ こまつな オレンジ	742 kcal 35.4 g
13 火	ピリ辛みそラーメン	牛乳	肉団子のもち米蒸し 野菜の赤じそあえ	牛乳 豚肉 みそ ハ丁みそ	ラーメン 油 ごま油 ラード ねりごま 片栗粉 もち米	にんにく しょうが にんじん キャベツ もやし 長ねぎ 干しいたけ きゅうり だいこん ゆかり	758 kcal 38.6 g
14 水	手作り煮豚チャーハン	牛乳	ビーフンスープ スイートポテト *リクエスト2C*	牛乳 豚肉 豚肉 スkimミルク 生クリーム	精白米 米粒麦 油 ごま油 さとう ビーフン さつまいも パター	しょうが 長ねぎ にんじん たけのこ(水煮) グリンピース(冷凍) たまねぎ もやし チンゲンサイ	806 kcal 27.4 g
15 木	ジャージャーめん *リクエスト2C*	牛乳	たこ焼きフライ 豆腐スープ	牛乳 豚肉 大豆 みそ はんぺん 卵 たこ かつおけずり節 あおのり 豆腐 わかめ	中華めん 油 ごま油 さとう 片栗粉 小麦粉 油	にんにく 長ねぎ しょうが たまねぎ にんじん 干しいたけ もやし きゅうり しょうが(酢漬) キャベツ えのきたけ	860 kcal 41.6 g
16 金	麦ごはん	牛乳	きんめだいの煮つけ 肉じゃが かきたま汁	牛乳 きんめだい 豚肉 卵	精白米 米粒麦 さとう 油 しらたき じゃがいも 片栗粉	しょうが たまねぎ にんじん さやいんげん えのきたけ こまつな	773 kcal 34.8 g
19 月	ポークピラフ	牛乳	ニョッキのクリーム煮 イタリアンサラダ	牛乳 ベーコン 豚肉 鶏肉 粉チーズ スkimミルク	油 精白米 米粒麦 小麦粉 バター じゃがいも 強力粉 さとう	にんにく ピーマン 赤パプリカ にんじん たまねぎ グリンピース(冷凍) スナッペン 黄ピーマン キャベツ こまつな	889 kcal 35.2 g
20 火	もち入りきつねうどん *リクエスト2B*	牛乳	かぼちゃの塩バターソテー レモンスカッシュゼリー *リクエスト2A*	牛乳 鶏肉 かまぼこ 油揚げ 寒天	うどん 油 さとう 丸もち パター	干しいたけ にんじん たまねぎ 長ねぎ こまつな かぼちゃ	791 kcal 31.7 g
21 水	五目ごはん	牛乳	たらものさざれ焼き 豚汁	牛乳 鶏肉 大豆 油揚げ ぎんだら 豚肉 生揚げ みそ	精白米 油 さとう マヨネーズ(卵不使用) 生パン粉 こんにゃく	ごぼう 干しいたけ たけのこ(水煮) にんじん だいこん 長ねぎ	838 kcal 43.2 g
22 木	カレーライス *リクエスト2A*	牛乳	海藻サラダ プリン *リクエスト2B*	牛乳 豚肉 あさりむきみ(冷凍) レンズまめ 海藻ミックス ちりめんじゃこ 卵	精白米 米粒麦 油 じゃがいも バター 小麦粉 さとう	にんにく しょうが たまねぎ セロリ にんじん トマト缶 キャベツ もやし きゅうり	885 kcal 33.0 g
23 金	ピロシキ *給食週間*ロシア料理	牛乳	ボルシチ *先生リクエスト* いちご	牛乳 豚肉 ベーコン 大豆 生クリーム	油 小麦粉 強力粉 さとう ラード 油 ごま油 片栗粉 パン粉 油 じゃがいも パター	長ねぎ にんじん しょうが にんにく セロリ たまねぎ ビーツ いちご	805 kcal 29.4 g
26 月	ごはん *給食週間*山形県郷土料理	牛乳	芋煮汁 焼き鮭 野菜の海苔あえ みかん	牛乳 牛肉 みそ 鮭 のり	精白米 油 こんにゃく さといも さとう	ごぼう にんじん 干しいたけ 長ねぎ こまつな キャベツ もやし さやえんどう みかん	802 kcal 38.0 g
27 火	コッペパン *給食週間*昭和中期の給食	牛乳	いちごジャム クジラの竜田揚げ キャベツソテー コーンシチュー	牛乳 くらげ肉 卵 鶏肉 スkimミルク 生クリーム	米粉パン 油 片栗粉 さとう 油 パター じゃがいも 小麦粉 米粉	いちごジャム(高糖度) しょうがキャベツ こまつな ホールコーン にんにく にんじん たまねぎ マッシュルーム 水煮 バセリ クリームコーン	810 kcal 43.2 g
28 水	ミートソーススパゲティ *給食週間*昭和後期の料理	牛乳	コールスローサラダ フルーツヨーグルト	牛乳 ベーコン 豚肉 あさりむきみ(冷凍) 粉チーズ ブレンヨーグルト	スパゲッティ 油 さとう パター 小麦粉	にんにく セロリ たまねぎ にんじん トマト缶 パセリ きゅうり 赤パプリカ ホールコーン キャベツ いちご みかん缶	829 kcal 35.5 g
29 木	天井 *給食週間*地場産物を使った給食	牛乳	けんちん汁 落二夏みかんのゼリー	牛乳 めだい 鶏肉 油揚げ 豆腐 寒天	精白米 米粒麦 油 小麦粉 片栗粉 さつまいも さとう 油 こんにゃく さといも ごま油	あしたば(粉末) ごぼう にんじん だいこん 長ねぎ オレンジジュース なつみかん(落二中産)	782 kcal 28.9 g
30 金	焼肉ビビンバ 丼 *給食週間*韓国料理	牛乳	ワカメスープ りんご	牛乳 豚肉 わかめ 生揚げ	精白米 米粒麦 油 さとう ごま油	にんにく しょうが たまねぎ りんご こまつな にんじん もやし たけのこ(水煮) 長ねぎ	783 kcal 31.1 g
1月分 1日あたりの平均							810 kcal 35.1 g
1人1回あたりの学校給食摂取基準							760Kcal以上 27.0~41.5g

◎ 都合により、献立・食材の変更、給食回数が少なくなることがあります。
◎ こまつな、長ねぎは東京都産使用予定です。(地産地消)

今月の給食目標

行事食について考えよう

今年はいま年!



うまのように野菜を
たっぷり食べよう!



箸をうましく使いこなして
きれいに食べよう!



よく味わってうま味
を感じよう!

お年玉はもちだった!?



子どもたちにとって、お正月の楽しみといえば
お年玉。新年を祝って、大人から子どもへお小遣
いを渡す風習です。もともとは、お正月の「歳神
様(としがみさま)」にお供えた「もち」を、
歳神様からの贈り物として分け与えたことが始ま
りとされ、「年玉」とは「歳神様の魂」を意味し
ます。

