

1月学校給食献立予定表

令和7年度

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	I礼ギー たんぱく質
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 ちらしあ 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 スキムミルク 生クリーム	精白米 米粒麦 油 ごま油 さとう ビーフン ざつまいも バター	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	ジャージャーメン *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 minden 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 キュウリ 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	ニヨッキのクリーム煮 イタリアンサラダ	牛乳 ベーコン 豚肉 鶏肉 粉チーズ スキムミルク	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 赤パブリカ にんじん たまねぎ グリンピース(冷凍) スナップえんどう 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	かほちゃんの塩バーソーテー 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 バター	干しいたけ にんじん たまねぎ 長ねぎ こまつな かほちゃん	791 kcal 31.7 g
21 水	五目ごはん	牛乳	たらのさざれ焼き 豚汁	牛乳 鶏肉 大豆 油揚げ ざんだら 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 海草ミックス ちりめんじやこ 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	いちご *先生リクエスト*	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 バター	長ねぎ にんじん しょうが にんにく セロリ たまねぎ ピーツ 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 クリンガの竜田揚げ キャベツソース コーンシチュー	牛乳 じら肉 卵 鶏肉 スキムミルク 生クリーム	米粉パン 油 片栗粉 さとう 油 バター 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 パセリ 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 プレーンヨーグルト	スマッシュティ 油 さとう バター 小麦粉	にんにく セロリ たまねぎ にんじん マトマト缶 パセリ キュウリ 赤パブリカ ホールコーン キャベツ いちご みかん缶	829 kcal 35.5 g
29 木	天丼 *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 なみかん(落二中産)	782 kcal 28.9 g
30 金	焼肉ビーフン丼 *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

今月の給食目標

行事食について考えよう

今年はうまい!

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）」にお供えした「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。

