



1月献立表



平成23年度

新宿区立落合第二中学校

日	曜日	牛乳	献立名	食 材 料 名			エネルギー kcal	たんぱく質 g			
				おもに体の組織を作る	おもにエネルギーになる	おもに体の調子を整える					
11	水	○	七草飛鳥うどん 紅白なます 利休白玉汁粉	鶏肉 なたと油揚げ 豆腐 豆乳 小豆 みそ	牛乳	冷凍うどん 白玉粉 砂糖	米油	人参 小松菜 芹 蕪の葉	大根 かぶ 長ねぎ 柚子	865	32.3
12	木	○	かやくごはん 鮭のあけぼの焼き 田作り 呉汁	鶏肉 豚肉 鮭 油揚げ 大豆 みそ	牛乳 かえりじゃこ	米 米粒麦 じゃが芋 こんにやく 砂糖	米油 マヨネーズ アーモンド ごま	人参 小松菜	筍 ごぼう 大根 長ねぎ 干し椎茸	897	45.0
13	金	○	揚げパン(ごまきな粉) チーズポテト 肉団子と白菜のスープ ぼんかん	豚肉 卵 きな粉	牛乳 ダイステーズ	ショートニング/パン じゃが芋 春雨 グラニュー糖 片栗粉	米油 ごま油 バター ごま	人参 にはら	白菜 もやし 長ねぎ 生姜 木耳 ぼんかん	827	27.8
16	月	○	わかめごはん 千草焼 ぜんまい炒り煮 豚汁	豚肉 卵 油揚げ 生揚げ みそ	牛乳 ダイステーズ 炊き込みわかめ	米 米粒麦 里芋 こんにやく 片栗粉	米油 ごま油 ごま	人参 ほうれん草	玉ねぎ ごぼう 大根 生ぜんまい 長ねぎ	827	31.6
17	火	○	スパゲティ・ペスカトーレ フライドポテトサラダ フルーツヨーグルト	鶏肉 ベーコン あさり いか えび	牛乳 ヨーグルト 粉チーズ	スパゲティ じゃが芋 砂糖	米油 オリーブ油	人参 ほうれん草 トマトビュレ	玉ねぎ キャベツ にんにく セロリー マッシュルーム バイン缶 黄桃缶 みかん缶	854	32.5
18	水	○	ごはん 鯖のみそ煮 ひじきの五目煮 吉野汁	鶏肉 鯖 豆腐 大豆 みそ 八丁みそ	牛乳 ひじき	米 こんにやく 片栗粉 かつ粉 砂糖	米油	人参 小松菜	大根 ごぼう 蓮根 筍 干し椎茸 生姜	791	35.7
19	木	○	あぶたま丼 野沢菜のじゃこ炒め じゃが芋のみそ汁 スイートスプリング	なたと 卵 油揚げ 生揚げ みそ	牛乳 ちりめんじゃこ 生わかめ	米 米粒麦 じゃが芋 砂糖	米油 ごま油 ごま	人参 野沢菜漬	玉ねぎ 大根 長ねぎ グリーンピース 干し椎茸 スイートスプリング	804	31.7
20	金	○	ピーナッツコッペパン カレーポークビーンズ コーンサラダ	豚肉 白いんげん豆	牛乳 生クリーム	ミルクパン コーンフレーク 小麦粉 砂糖 じゃが芋	米油 バター ピーナッツクリーム	人参 小松菜 パセリ	玉ねぎ キャベツ もやし ホールコーン にんにく	886	29.8
23	月	○	豚ごぼうごはん 焼きししゃも 五色煮 花麩のすまし汁	豚肉 鶏肉 油揚げ	牛乳 ししゃも	米 米粒麦 じゃが芋 麩 砂糖	米油	人参 小松菜	ごぼう 玉ねぎ ホールコーン グリーンピース 干し椎茸 生姜甘酢漬	800	32.9
24	火	○	セサミパン 鶏肉のバーベキューソース パセリポテト ミネストローネ	鶏肉 ベーコン 白いんげん豆	牛乳 粉チーズ	セサミパン マカロニ じゃが芋 砂糖	オリーブ油 バター	人参 パセリ ダイストマト缶 トマトビュレ	長ねぎ 玉ねぎ キャベツ にんにく 生姜 セロリー りんご	829	37.0
25	水	○	キムチラーメン 揚げぎょうざ 金柑	豚肉 みそ	牛乳	生ちゃんぽん種 ぎょうざの皮 小麦粉	米油 ごま油 練りごま ごま	人参 青梗菜 にはら	もやし キャベツ 長ねぎ にんにく 生姜 木耳 白菜キムチ 金柑	894	35.6
26	木	○	えびクリーム・ピラフ 花野菜サラダ ベーコンとかぶのスープ	鶏肉 ベーコン えび	牛乳 生クリーム	米 米粒麦 小麦粉 砂糖	米油 バター	人参 フロッキー 蕪の葉	玉ねぎ ホールコーン かぶ カリフラワー キャベツ きゅうり マッシュルーム にんにく セロリー りんご	859	27.9
27	金	○	ごはん 肉豆腐 おかかふりかけ 利久汁	豚肉 鶏肉 粉かつお 豆腐 みそ	牛乳 ちりめんじゃこ	米 こんにやく 砂糖	米油 練りごま ごま	人参 小松菜	玉ねぎ ごぼう 大根 長ねぎ 干し椎茸	820	35.3
30	月	○	フィッシュバーガー(セルフ) ひよこ豆とじゃが芋のスープ煮 はるか	豚肉 ベーコン マルルーサ ひよこ豆	牛乳	マーガリンパン 小麦粉 パン粉 じゃが芋	米油 バター	人参 パセリ	キャベツ 玉ねぎ にんにく 生姜 はるか	810	34.0
31	火	○	五目旨煮丼 きゅうりの華風漬け 杏仁豆腐	豚肉 いか えび うずら卵	牛乳 練乳 粉寒天	米 米粒麦 片栗粉 砂糖	米油 ごま油	人参	筍 玉ねぎ 白菜 きゅうり 木耳 干し椎茸 バイン缶 黄桃缶 みかん缶	790	28.0
1月分1日あたりの平均										837	33.1
生徒1人1回当りの学校給食摂取基準										850	28.0

* 食材料納入の都合により献立を変更することがあります。



学校給食が始まって123年

明治22年、山形県鶴岡市大督寺にある忠愛小学校で、家が貧しくお弁当を持ってこられない子供たちのために、お坊さんが托鉢で費用を工面して食事を用意したことが始まりです。

学校給食感謝の日

昭和21年12月24日、戦後の食糧困難で満足に食事できない子供たちを飢えから救うために、海外援助事業として送られたラウ(アジア救済)物資を活用して、現在の学校給食の形ができました。小麦粉・脱脂粉乳・缶詰・シチューの素などが配給されました。

全国学校給食週間

1月24日～1月30日

現代の学校給食は、たくさんの食べ物の中から自分に必要な食品や適量を知り、健全な食生活を送れるようになることも目的のひとつとなっています。

*** 今月の旬の献立 ***

11日・・・ 利休白玉汁粉

11日は鏡開きです。白玉粉を絹ごし豆腐でこねて作ったお餅のお汁粉です。

25日・・・ キムチラーメン

白菜キムチの唐辛子に含まれているカプサイシンには、体脂肪分解を促進して発汗作用を促す働きがあります。

27日・・・ 利久汁

茶人利休が好んだごまを使った料理や、利休の好みそうな料理に「利休」とつけるようになりました。「休」の字を忌避して「久」の字を使うこともあります。