

新宿区立新宿西戸山中学校



実施日		献立名	飲用牛乳	6つの基礎食品群とその働き						エネルギーたんばく質	
日	曜日			おもに体の組織を作る		おもに体の調子を整える		おもにエネルギーになる			
				〔1群〕 魚介・肉・卵・豆・豆製品	〔2群〕 牛乳・乳製品・小魚・海藻	〔3群〕 緑黄色野菜	〔4群〕 その他の野菜・果物	〔5群〕 穀類・いも類・砂糖	〔6群〕 油脂類		
9	木	七草おこわ すきやき煮 みぞれ汁 みかん 七草（7日）	○	鶏肉 油揚げ 豚肉 焼き豆腐 かまぼこ	飲用牛乳	こまつな せり にんじん しゅんぎく みつば	かぶ たまねぎ えのきたけ 長ねぎ だいこん みかん	米 もち米 さとう しらたき 車ふ 片栗粉	油 ごま油	799 37.5	kcal g
10	金	もち入りきつねうどん じゃがいもと大豆の甘辛揚げ 大根とにんじんのなます 鏡開き（11日）	○	豚肉 かまぼこ 油揚げ 大豆	飲用牛乳	ほうれんそう にんじん	干しいたけ たまねぎ 長ねぎ だいこん	冷凍うどん さとう 丸もち じゃがいも 片栗粉	油	798 32.1	kcal g
13	月	成人の日									
14	火	麦ご飯 茎わかめの佃煮 生揚げと野菜のうま煮 ツナと野菜の梅おかか和え	○	鶏肉 生揚げ ツナ 花かつお	飲用牛乳 くきわかめ	にんじん さやいんげん	しょうが 干しいたけ たけのこ だいこん キャベツ もやし きゅうり ねり梅	米 麦 さとう	油 ごま油	745 33.6	kcal g
15	水	ごま塩ご飯 サワラのゆずみそ焼き 切干大根の煮物 ゆばの吸い物 小豆ゼリー 小正月	○	さわら 西京味噌 油揚げ 鶏肉 湯葉 あずき	飲用牛乳 粉寒天	にんじん こまつな	しょうが ゆず 切干し大根 えのきたけ 長ねぎ	米 麦 さとう つきごんにやく	黒ごま油	781 34.9	kcal g
16	木	ちゃんぽん 手作り肉まん フルーツポンチ 郷土料理（長崎県）	○	豚肉 あさり かまぼこ さつま揚げ 豚肉	飲用牛乳 粉寒天	にんじん こまつな	にんにく しょうが 長ねぎ 干しいたけ たまねぎ キャベツ たけのこ レモン果汁 黄桃缶 みかん缶 りんご缶 いちご	冷凍チャンポン めん 片栗粉 小麦粉 さとう	油 ごま油 ラード	823 31.0	kcal g
17	金	しらすのかき揚げ丼 野菜のゆずポン酢 おざく 郷土料理（静岡県）	○	焼き竹輪 鶏肉 生揚げ	飲用牛乳 しらす干し 生わかめ	にんじん みつば こまつな	たまねぎ ごぼう キャベツ もやし ゆず果汁 だいこん 干しいたけ 長ねぎ	米 麦 小麦粉 さとう じゃがいも	油	769 27.7	kcal g
20	月	たらこフランス コック・オー・ヴァン キャロットラペ さつまいもプリン 世界の料理（フランス）	○	たらこ 鶏肉	飲用牛乳 調理用牛乳 アガー 生クリーム	パセリ トマト缶 ブロッコリー にんじん	にんにく たまねぎ セロリ マッシュルーム きゅうり	リトフランスパ 小麦粉 さとう さつまいも	バター 油	810 38.6	kcal g

実施日		献立名	飲用牛乳	6つの基礎食品群とその働き						エネルギー たんぱく質	
日	曜日			おもに体の組織を作る		おもに体の調子を整える		おもにエネルギーになる			
				〔1群〕 魚介・肉・卵・豆・豆製品	〔2群〕 牛乳・乳製品・小魚・海藻	〔3群〕 緑黄色野菜	〔4群〕 その他の野菜・果物	〔5群〕 穀類・いも類・砂糖	〔6群〕 油脂類		
21	火	麦ご飯 サバの香味焼き 切干大根ときゅうりのごま酢和え 豆乳入りみそ汁	○	さば 鶏肉 白みそ 豆乳	飲用牛乳	にんじん	しょうが 長ねぎ 切干し大根 きゅうり はくさい ぶなしめじ	米 麦 さとう じゃがいも	ごま油 白ごま	745 33.9	kcal g
22	水	ハヤシライス 野菜とツナのフレンチサラダ いちご	○	豚肉 ツナ	飲用牛乳	にんじん トマト缶 ブロッコリー	にんにく たまねぎ セロリ マッシュルーム しょうが キャベツ きゅうり いちご	米 麦 小麦粉 さとう	油	813 29.9	kcal g
23	木	根菜鶏そぼろ丼 焼きシシャモ 白菜のかきたま汁 ネーブルオレンジ	○	鶏ひき肉 高野豆腐 大豆 鶏肉 卵	飲用牛乳 ししゃも	にんじん さやいんげん こまつな	長ねぎ ごぼう たけのこ れんこん はくさい たまねぎ ネーブルオレンジ	米 麦 こんにやく さとう 片栗粉	油	800 39.1	kcal g
24	金	おにぎり（わかめ・ゆかり） たくあんの炒り煮 焼きサケ 貝だくさん豚汁 給食週間①「給食の始まり（明治22年頃）」	○	鮭 豚肉 生揚げ 白みそ 赤みそ	飲用牛乳 炊き込みわかめ	ゆかり にんじん こまつな	たくあん漬 ごぼう だいこん 長ねぎ	米 麦 こんにやく じゃがいも	ごま油 油	768 37.6	kcal g
27	月	五色ご飯 みそ肉じゃが きゅうりとわかめの酢の物 りんご 給食週間②「栄養改善にむけて（大正12年頃）」	○	大豆 鶏肉 油揚げ 豚肉 赤みそ かまぼこ	飲用牛乳 刻み昆布 カットわかめ	にんじん さやいんげん	ごぼう たまねぎ キャベツ きゅうり りんご	米 麦 さとう じゃがいも はるさめ	油 ごま油	806 31.7	kcal g
28	火	米粉コッペパン マーマレードジャム クジラのカレー風味揚げ コーンシチュー 給食週間③「戦後の給食（昭和22年頃）」	○	くじら肉 鶏肉 あさり	飲用牛乳 調理用牛乳 スキムミルク 生クリーム	にんじん	マーマレードジャム しょうが たまねぎ にんにく クリームコーン ホールコーン グリーンピース	米粉パン 小麦粉 片栗粉 じゃがいも	油 バター	772 42.0	kcal g
29	水	スパゲッティミートソース 鶏そぼろのみそドレサラダ レモンヨーグルトゼリー 給食週間④「麺の登場（昭和40年頃）」	○	ベーコン 豚肉 レンズまめ あさり 鶏肉 赤みそ	飲用牛乳 粉寒天 プレーンヨーグルト 生クリーム 調理用牛乳	にんじん トマト缶 パセリ 赤パプリカ	セロリ にんにく たまねぎ エリンギ水煮 しょうが きゅうり キャベツ レモン果汁 レモンジャム りんご缶	スパゲッティ さとう	油 ごま油	846 36.6	kcal g
30	木	カレーライス 花野菜サラダ ハーブポテト 給食週間⑤「米飯の登場（昭和51年頃）」	○	豚肉 レンズまめ ロースハム	飲用牛乳	にんじん トマト缶 ブロッコリー	にんにく しょうが たまねぎ セロリ カリフラワー きゅうり キャベツ	米 麦 小麦粉 さとう じゃがいも	油 マーガリン(乳不使用)	887 29.9	kcal g
31	金	麦ご飯 ちりめん昆布ふりかけ 切干大根の卵焼き 冷しゃぶサラダ みそ汁	○	糸削り 鶏肉 卵 豚肉 赤みそ 白みそ 大豆	飲用牛乳 ちりめんじゃこ 塩昆布 生わかめ	にんじん こまつな	たまねぎ 切干し大根 きゅうり キャベツ だいこん レモン果汁 えのきたけ はくさい 長ねぎ	米 麦 さとう	油	818 38.7	kcal g

◎学校行事や感染症の流行等の状況、食材の都合等により、献立内容や回数を変更することがあります。あらかじめご了承ください。		エネルギー	たんぱく質
◎2学年:1月16日(木)17日(金)・20日(月)はスキー移動教室及び振替休業日のため給食はありません。	1月分 1日あたりの平均	799	34.7
	生徒1人1回あたりの学校給食摂取基準	830	33.0