

献立表



実施日		献立名	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		
11	水	七草おこわ 筑前煮 鏡開きしるこ 七草・鏡開き	○	鶏肉 油揚げ 豆腐 あずき	牛乳	こまつな せり かぶ(葉) だいこん葉 にんじん さやいんげん	干しいたけ れんこん ごぼう	精白米 もち米 さとう こんにやく じゃがいも 白玉粉	油 くり甘露煮	910 33.8	kcal g
12	木	巾着きつねうどん 野菜のごま油風味 キャラメルポテト	○	鶏肉 かまぼこ 油揚げ	牛乳	にんじん ほうれんそう	干しいたけ たまねぎ 長ねぎ にんにく きゅうり はくさい	冷凍うどん さとう もち さつまいも	油 ごま油 バター アーモンド	878 28.5	kcal g
13	金	家常豆腐丼 ワカメスープ れんこんもち 夢オレンジ	○	豚肉 生揚げ 豆腐 淡色辛みそ 八丁みそ えび	牛乳 生わかめ	にんにくの芽 赤ピーマン にら	にんにく しょうが 干しいたけ キャベツ 長ねぎ れんこん 冷凍えだまめ 夢オレンジ	精白米 米粒麦 さとう 片栗粉	油 ごま油 マヨネーズ(エッグフリー)	903 37.9	kcal g
16	月	ごはん じゃこと大豆のいり煮 魚の照り焼き かぼちゃのそぼろ煮 ゆばのすまし汁 銘柄米 (ゆめぴりか)	○	大豆 カレイ 湯葉 鶏肉	牛乳 ちりめんじゃこ	こまつな かぼちゃ	しょうが たまねぎ えのきだけ	精白米 米粒麦 さとう 片栗粉	油	744 35.1	kcal g
17	火	煮豚チャーハン バンサンスー 大根のスープ	○	豚肉 ボンレスハム 鶏肉 生揚げ	牛乳	にんじん ほうれんそう	しょうが 長ねぎ ザーサイ 冷凍グリーンピース きゅうり キャベツ だいこん	精白米 米粒麦 さとう はるさめ	油 ごま油	745 31.5	kcal g
18	水	じゃこのかき揚げ丼 貝だくさんみそ汁 みかん	○	豚肉 生揚げ 赤色辛みそ 淡色辛みそ	牛乳 ちりめんじゃこ	にんじん みつば こまつな	たまねぎ ごぼう 冷凍えだまめ 大根 長ねぎ みかん	精白米 米粒麦 小麦粉 さとう じゃがいも	油 ごま油	842 39.7	kcal g
19	木	うなぎごはん のっぺい汁 こんにやくとごぼうのピリ辛煮	○	うなぎ 豚肉 生揚げ	牛乳	みつば にんじん こまつな さやいんげん	干しいたけ しょうが だいこん 長ねぎ ごぼう	精白米 もち米 さとう じゃがいも ちくわぶ 片栗粉 こんにやく	油 ごま油	842 37.1	kcal g
20	金	トマトクリームスパゲティ ツナサラダ チーズケーキ	○	ベーコン 鶏肉 あさり水煮 ツナ油漬 卵 ゼラチン	牛乳 生クリーム クリームチーズ スキムミルク	パセリ にんじん トマト缶 赤パプリカ	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	スパゲッティ 小麦粉 さとう	油 バター ごま油	867 37.1	kcal g
23	月	ナシゴレン ソトアヤム ピサンゴレン 国際メニュー「インドネシア」	○	ベーコン 豚肉 鶏肉	牛乳	赤ピーマン ピーマン にんじん チンゲンサイ	にんにく しょうが たまねぎ バナナ	精白米 米粒麦 マロニー 小麦粉 コーンスターチ さとう	マーガリン 油	874 28.6	kcal g

24	火	深川めし 牛すきやき煮 江戸甘味噌のみそ汁 給食週間 郷土料理「東京都」	○	あさり水煮 油揚げ 牛肉 焼き豆腐 赤色辛みそ 淡色辛みそ	牛乳 煮干し	にんじん ざやいんげん しゅんぎく かぶ(葉) こまつな	しょうが ごぼう たまねぎ えのき だけ 長ねぎ かぶ	精白米 米粒麦 さとう しらたき 車心	油	763 37.6	kcal g
25	水	麦ごはん とり天 だご汁 白菜のゆずこしょうあえ 給食週間 郷土料理「大分県」	○	鶏肉 赤色辛みそ 淡色辛みそ	牛乳	にんじん こまつな	しょうが にんにく ごぼう だいこん しめじ 長ねぎ はくさい	精白米 米粒麦 小麦粉 片栗粉 じゃがいも	油	744 30.4	kcal g
26	木	ホットサンド グヤーシュ ホースラディッシュのサラダ 給食週間 国際メニュー「ハンガリー」	○	ボンレスハム 豚肉	牛乳 チーズ 生クリーム	トマト缶 にんじん 赤パプリカ フロッキー	にんにく しょうが たまねぎ ホースラディッシュ きゅうり キャベツ	丸パン さとう じゃがいも	油	764 33.9	kcal g
27	金	カレーライス 糸寒天のサラダ レモンスカッシュゼリー 給食週間 「3Aリクエスト」	○	豚肉 レンズまめ	牛乳 乾燥わかめ 糸寒天 粉寒天	にんじん トマト缶 ほうれんそう	にんにく しょうが たまねぎ セロリ キャベツ きゅうり レモン果汁	精白米 米粒麦 じゃがいも 小麦粉 さとう	油 バター	901 27.8	kcal g
30	月	二色揚げパン 冬ポトフ じゃこサラダ 給食週間 「3Cリクエスト」	○	きな粉 牛肉 フランクフルト	牛乳 ちりめんじゃこ	にんじん こまつな	セロリ たまねぎ にんにく キャベツ だいこん きゅうり	米粉パン さとう じゃがいも	油 こま油	752 35.8	kcal g
31	火	チキンクリームライス ごぼうサラダ いちご	○	鶏肉 高野豆腐	牛乳 粉チーズ	にんじん パセリ	たまねぎ エリンギ水煮 にんにく ごぼう きゅうり いちご	精白米 米粒麦 小麦粉 さとう	油 バター マヨネーズ(17g) ごま油	803 27.4	kcal g

◎学校行事や感染症の流行等の状況により、献立内容の変更および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
1月分 1日あたりの平均	823	33.0
生徒1人1回あたりの学校給食摂取基準	747~913	26.9~41.5

新年開けましておめでとうございます

今年も、安全でおいしく楽しく食べられる給食を作っていきます。どうぞよろしくお願ひいたします。3学期の給食は「七草・鏡開き」の行事献立からスタートします。今年1年間の皆さんの成長と健康への願ひをこめた献立です。



1月24日~30日は、
全国学校給食週間です！



給食の意義や役割についての理解を深めるために、「全国学校給食週間」が定められています。新宿西戸山中では、この期間に日本に伝わる食文化や、他国の食への理解を深めるための献立を実施します。また、3年生のリクエスト上位の献立も登場するのでのお楽しみに！

- 1/24 (火) 「東京都の郷土料理」江戸時代から食べられてきた伝統の味です。
- 1/25 (水) 「大分県の郷土料理」大分のソウルフード「とり天」と「団子汁」の組み合わせは給食でも人気メニューです。
- 1/26 (木) 「ハンガリー料理」赤パプリカを多く使うので「赤い料理」と呼ばれるハンガリー料理を味わってみましょう。
- 1/27 (金) 「リクエスト給食3A」
- 1/30 (月) 「リクエスト給食3C」

