



平成23年12月

新宿区立新宿西戸山中学校

実施日	献立名	材料名						栄養価			
		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		エネルギー	たんぱく質		
		1群	2群	3群	4群	5群	6群				
1木	牛乳 韓国風五目おこわ チャプチェ トックスープ 果物	豚ひき肉 豚かた肉 卵 鶏もも肉	牛乳	にんじん こまつな	にんにくしょうが 長ねぎ だいずもやし たまねぎ もやし きくらげ しめじ だいこん 干しいたけ 果物	精白米 もち米 さとう はるさめ もち	油 ごま油 白ごま	861	30.0		
2金	牛乳 ごはん 串カツ ボイル野菜 みそ汁 野菜菜の炒り煮	豚もも肉 卵 赤色辛みそ 甘みそ	牛乳 生わかめ	赤ピーマン のざわな漬	たまねぎ なす キャベツ	精白米 小麦粉 パン粉 じゃがいも	油 ごま油 白ごま	821	28.2		
5月	牛乳 エビピラフ なすのミートグラタン 野菜スープ 果物	ベーコン むきえび 豚ひき肉 鶏もも肉	牛乳 ビザ用チーズ	にんじん ホールトマト トマトピューレ	マッシュルーム 缶 たまねぎ グリーンピース にんにく なす キャベツ しょうが 果物	精白米 米粒麦	バター 油 オリーブ油	824	33.8		
6火	牛乳 ごはん 鶏肉とカシューナッツのうま煮 冬瓜のスープ 果物	鶏肉もも 鶏もも肉 豆腐	牛乳	ピーマン にんじん こまつな	長ねぎ 干しいたけ たけのこ にんにくしょうが とうがん 果物	精白米 でんぷん さとう	油 ごま油 カシューナッツ	886	29.5		
7水	牛乳 シナモントースト ポークピーンズ 青菜とコーンソテー	ベーコン 豚かた肉 大豆	牛乳 生クリーム	にんじん トマトピューレ ほうれんそう チンゲンサイ	セロリー たまねぎ にんにく しょうが グリンピース ホールコーン	胚芽食パン さとう はちみつ じゃがいも	マーガリン 油 バター	854	34.1		
8木	牛乳 麦ごはん 水炊き めんたいポテト 高菜とじゃこのいり煮	鶏もも肉 豆腐 たらこ	牛乳 ちりめんじゃこ	きょうな こまつな たかな漬	にんにくしょうが はくさい しめじ 長ねぎ だいこん レモン果汁	精白米 米粒麦 しらたき さとう じゃがいも	バター 油 ごま油 白ごま	792	32.1		
9金	1年A組リクエスト給食	豚かた肉 いか	牛乳 粉寒天	にんじん チンゲンサイ こまつな	しょうが たけのこ 干しいたけ たまねぎ にんにく 長ねぎ はくさい もやし キャベツ ぶどうジュース	むし中華めん さとう でんぷん	油 ごま油 白練りごま 白すりごま 白ごま	844	29.9		
12月	牛乳 錦井 ひじきの五目煮 みそ汁	豚かた肉 卵 青大豆 さつま揚げ 油揚げ 豆腐 赤色辛みそ 甘みそ	牛乳 生わかめ ちりめんじゃこ 長ひじき	ピーマン 赤ピーマン にんじん	切干し大根 ごぼう 長ねぎ	精白米 米粒麦 さとう つきこんにゃく	油	856	34.1		
13火	1年B組リクエスト給食	きな粉 豚かた肉 鶏ひき肉 甘みそ	コーヒー牛乳	にんじん ほうれんそう	干しいたけ しょうが にんにく もやし 長ねぎ キャベツ たまねぎ	ショートニングパン ワンタンの皮 さとう じゃがいも	油 白ごま マヨネーズ	860	27.5		
14水	牛乳 きつね茶飯 いかのかりん揚げ 野菜のごま醤油 かきたま汁 果物	油揚げ いか 卵	牛乳	にんじん ほうれんそう	しょうが キャベツ もやし たまねぎ 果物	精白米 さとう でんぷん 小麦粉	油 白ごま 練りごま	800	31.4		
15木	牛乳 ドライカレー じゃこと豆のサラダ ジュリアンスープ	豚ひき肉 大豆 ベーコン ひよこ豆	牛乳 ちりめんじゃこ	にんじん ピーマン ホールトマト こまつな	たまねぎ しょうが にんにく セロリー キャベツ もやし	精白米 米粒麦 小麦粉	油 白ごま	874	31.5		
16金	牛乳 きのこの和風スパゲッティ ミニサラダ 豆腐ドーナツ	ベーコン 鶏もも肉 押し豆腐 卵	牛乳 刻みのり	にんじん こまつな	たまねぎ しめじ エリンギ えのきたけ マッシュルーム 缶 キャベツ きゅうり	スパゲッティ さとう 小麦粉	油 バター	865	31.4		
19月	牛乳 ホットドック 大麦のスープ かぼちゃサラダ	フランクフルト ベーコン 豚かた肉	牛乳	にんじん トマトピューレ トマト かぼちゃ	キャベツ セロリー たまねぎ にんにく	コッペパン さとう 大麦 シェルマカロ ニじゃがいも	マーガリン 油 マヨネーズ	886	30.9		
20火	牛乳 ごはん ぶりの照り焼き みそドレッシングサラダ 吉野汁 果物	ぶり 赤色辛みそ 甘みそ 鶏もも肉 油揚げ 豆腐	牛乳 生わかめ	にんじん	しょうが キャベツ きゅうり 干しいたけ 長ねぎ 果物	精白米 さとう こんにゃく でんぷん	油 白練りごま ごま油	863	32.1		
21水	牛乳 ほうとう 10品目のサラダ 焼き芋	豚かた肉 油揚げ 赤色辛みそ 淡色辛みそ 青大豆	牛乳 芽ひじき ちりめんじゃこ	にんじん かぼちゃ ほうれんそう さやいんげん	だいこん はくさい 長ねぎ ごぼう もやし キャベツ ホールコーン	ほうとう さとう さつまいも	油 白ごま ごま油	855	28.7		
◎ 学校行事等の都合により、献立の変更並びに回数が少なくなることがあります。								今月分 一日あたりの平均		849	31.0
								生徒1人1回当たりの学校給食摂取基準		850	28.0

食べ物をよく味わって食べよう

★**どんな見た目かな？**



★**かむと、どんな音がするかな？**



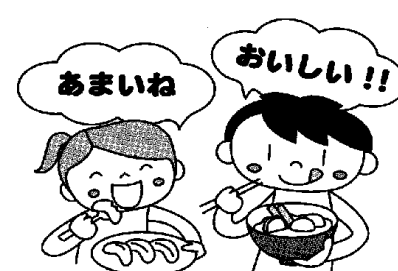
★**どんな香りがするかな？**



★**どんな食感がするかな？**



★**どんな味がするかな？**



食べ物によって
味やかおり
食べた感じが
ちがうよ

→基本味 舌や口の中にある「味蕾」で感じます。

→「味蕾」ではなく、触覚で感じます。

