

★☆☆☆☆★ 予定献立表

平成24年1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 | | | |
| 11水 | 牛乳 七草菜めし 天ぷら 野菜のごま醤油 お雑煮 | 油揚げ えび 卵 鶏もも肉 | 牛乳 | こまつな せり かぶ(葉) にんじん ほうれんそう | キャベツ もやし 干しいたけ | 精白米 米粒麦 さとう 小麦粉 でんぶん さつまいも もち | 油 白ごま 練りごま | 858 | 31.2 | |
| 12木 | 牛乳 ハヤシライス カラフルサラダ 果物 | 豚かた肉 卵 | 牛乳 生クリーム | にんじん ホールトマト トマトピューレ パセリ ブロッコリー 赤ピーマン | にんにくたまねぎ セロリー マッシュルーム 缶 しょうが カリフラワー みかん | 精白米 米粒麦 小麦粉 さとう | 油 バター | 881 | 26.4 | |
| 13金 | 牛乳 カレー南蛮うどん 大根サラダ じゃがまるくん | 豚かた肉 豚ばら肉 卵 | 牛乳 | にんじん こまつな | たまねぎ えのきたけ 長ねぎ キャベツ だいこん | 生めん さとう でんぶん じゃがいも 小麦粉 | 油 ごま油 白ごま | 872 | 26.7 | |
| 16月 | 牛乳 マーボー丼 だいこんの華風漬 五目スープ | 豚ひき肉 赤色辛みそ 押し豆腐 鶏もも肉 | 牛乳 | にら にんじん | にんにくしょうが 長ねぎ 干しいたけ だいこん たけのこ きくらげ たまねぎ もやし | 精白米 米粒麦 さとう でんぶん マロニー | 油 ごま油 | 804 | 33.1 | |
| 17火 | 牛乳 ごはん 鯖の味噌煮 小松菜と甘納豆のソテー きんぴらごぼう すまし汁 | さば 赤色辛みそ あらはんぺん 豆腐 | 牛乳 | こまつな にんじん ほうれんそう | しょうが ごぼう | 精白米 さとう 甘納豆 でんぶん | バター 油 白ごま | 828 | 33.8 | |
| 18水 | 牛乳 シーフードスパゲッティ ウインナーサラダ スイートポテト | むきえび いか ウインナー | 牛乳 粉チーズ スキムミルク 生クリーム | ホールトマト トマトペースト パセリ にんじん こまつな | にんにくたまねぎ キャベツ | スパゲッティ さとう さつまいも | オリーブ油 バター 油 | 864 | 31.0 | |
| 19木 | 牛乳 親子丼 土佐和え 沢煮わん | 鶏もも肉 卵 花かつお 生揚げ | 牛乳 刻みのり | にんじん こまつな | しょうが ごぼう たまねぎ 長ねぎ キャベツ きゅうり たけのこ 干しいたけ だいこん | 精白米 米粒麦 さとう でんぶん | 油 | 858 | 34.3 | |
| 20金 | 1年C組リクエスト給食 | 豚かた肉 白いんげん | ジョア牛乳 スキムミルク 生クリーム ちりめんじゃこ 寒天 | にんじん パセリ こまつな | たまねぎ にんにくしょうが キャベツ もやし パイン缶 黄桃缶 みかん缶 | バターロールパン じゃがいも 小麦粉 さとう | 油 バター ごま油 白ごま | 845 | 33.5 | |
| 23月 | 群馬県の郷土料理 | 押し豆腐 鶏もも肉 大豆 赤色辛みそ 甘みそ 油揚げ | 牛乳 | にんじん | しめじ ごぼう だいこん 長ねぎ | 精白米 米粒麦 さとう つぎこんにやく さといも こんにやく 強力粉 黒砂糖 | 白ごま 油 | 876 | 28.4 | |
| 24火 | 秋田県の郷土料理 | 鶏もも肉 はたはた 粉かつお | 牛乳 | にんじん せり | しょうが ごぼう しめじ まいたけ たくあん漬 | 精白米 もち米 しらたき でんぶん | 油 ごま油 白ごま | 936 | 31.5 | |
| 25水 | 鹿児島県の郷土料理 | 鶏若鶏肉ささ身 卵 たら 豆腐 あずき | 牛乳 | さやいんげん | しょうが 干しいたけ たくあん漬 長ねぎ | 精白米 さとう でんぶん やまといも 上新粉 | 油 | 829 | 34.5 | |
| 26木 | 京都府の郷土料理 | さば 卵 油揚げ 赤色辛みそ 甘みそ | 牛乳 | にんじん さやえんどう きょうな | 干しいたけ かんぴょう だいこん かぶ | 精白米 さとう | 油 | 819 | 29.4 | |
| 27金 | 北海道の郷土料理 | さけ 豆腐 赤色辛みそ 淡色辛みそ 豚ばら肉 | 牛乳 粉寒天 | こまつな | はくさい 生しいたけ しめじ えのきたけ 長ねぎ キャベツ ホールコーン | 精白米 じゃがいも しらたき さとう 甘納豆 | バター 油 | 811 | 29.9 | |
| 30月 | 牛乳 ナンピザ 野菜とマカロニのスープ かぶサラダ | ベーコン 豚ひき肉 | 牛乳 ピザ用チーズ | にんじん ホールトマト かぶ(葉) | にんにくたまねぎ セロリー しょうが キャベツ かぶ ホールコーン | ナン 小麦粉 じゃがいも シエルマカロニ | 油 バター マヨネーズ | 843 | 33.2 | |
| 31火 | 1年D組リクエスト給食 | 豚ひき肉 | コーヒー牛乳 粉寒天 生クリーム | にんじん | にんにくしょうが たまねぎ 干しいたけ 長ねぎ ごぼう れんこん | 生中華めん さとう でんぶん さつまいも じゃがいも | 油 ごま油 | 880 | 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 | 854 | 31.0 |
| 生徒1人1回当たりの学校給食摂取基準 | | | | | | | | 850 | 28.0 | |

あけましておめでとう



冬休みはいかがでしたか？
お正月に、おせち料理やお雑煮を食べましたか？
お雑煮は、おもちが入った汁物で、地域によって野菜や鶏肉、
芋など入る具が違います。
家でお雑煮の具について、話を聞いてみましょう。

1月24日から30日は全国学校給食週間です。
学校給食が始まって今年で123年。
学校給食の始まりは明治22年山形県にある小
学校で、家が貧しくてお弁当を持ってこれない
子どもたちのために食事を出したのが始まりです。



お雑煮の絵を
描いてみよう

Q.どんな
味つけたった？
○をつけてください

★しょうゆ
★みそ
★その他

Q.具は何が入っていた？

Q.だしは何を使っていた？

Q.おもちは？
○をつけてください

★焼いて入れる
★そのまま入れる
★形は丸
★形は四角
★その他