

## 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		
9	金	七草おこわ いりどり みぞれ汁 みかん  七草（7日）	○ 鶏肉 油揚げ 鶏肉 かまぼこ	飲用牛乳	こまつな せり にんじん さやいんげん みつば	かぶ ごぼう たけのこ 干しいたけ だいこん 長ねぎ みかん	米 もち米 さとう こんにゃく じゃがいも でんぷん	油 ごま油	790 32.6	kcal g	
12	月	成人の日									
13	火	餅入りきつねうどん じゃがいもと豆の甘辛揚げ 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	うどん さとう 丸もち じゃがいも でんぷん	油	807 32.1	kcal g	
14	水	ドライカレー コーンサラダ ポテトのチーズ焼き	○ 鶏ひき肉 鶏肉 大豆	飲用牛乳 ピザ用チーズ	にんじん トマト缶 ピーマン こまつな パセリ	たまねぎ しょうが にんにく もやし ホールコーン	米 小麦 小麦粉 さとう じゃがいも	油	881 32.4	kcal g	
15	木	ごま塩ごはん 魚の柚子みそ焼き 生揚げと野菜のうま煮 小豆ゼリー 小正月	○ さわら 西京みそ 鶏肉 生揚げ あずき	飲用牛乳 粉寒天	にんじん こまつな	しょうが ゆず 干しいたけ たけのこ だいこん 長ねぎ	米 麦 さとう こんにゃく	黒ごま 油	804 34.5	kcal g	
16	金	根菜鶏そぼろ丼 焼きシシャモ ツナと野菜の梅おかか和え	○ 鶏ひき肉 高野豆腐 大豆 鶏肉 ツナ缶 花かつお	飲用牛乳 ししゃも	にんじん さやいんげん	たまねぎ ごぼう たけのこ キャベツ もやし きゅうり ねり梅	米 麦 こんにゃく さとう	油 ごま油	775 37.3	kcal g	
19	月	ガーリックフランス コック・オー・ヴァン フレンチサラダ セサミブラマンジェ 世界の料理（フランス） 	○ 鶏肉	飲用牛乳 粉寒天 調理用牛乳 生クリーム	パセリ トマト缶 ブロッコリー こまつな	にんにく たまねぎ マッシュルーム キャベツ もやし ホールコーン	ソフトフランス パン 小麦粉 さとう	バター 油 ねりごま	809 38.4	kcal g	
20	火	いわしのかば焼き丼 野菜のゆずポン酢 どさんこ汁	○ いわし 豚肉 赤みそ 白みそ	飲用牛乳 調理用牛乳	こまつな にんじん	キャベツ もやし ゆず果汁 たまねぎ だいこん ホールコーン 長ねぎ	米 でんぷん 小麦粉 さとう	油 白ごま バター	739 30.6	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	水	ハヤシライス ツナサラダ ネーブルオレンジ	○	豚肉 ツナ缶	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 マッシュルーム しょうが キャベツ もやし ネーブル (柑橘)	米 麦 小麦粉 さとう	油	814 29.9	kcal g
22	木	麦ごはん ちりめん昆布ふりかけ 切干根の卵焼き 鶏肉のすきやき <div>郷土料理（福岡県）</div>	○	糸割り 鶏肉 卵 鶏肉 焼き豆腐	飲用牛乳 ちりめんじゃこ 塩昆布	にんじん こまつな しゅんぎく	たまねぎ 切干し大根 えのきだけ 長ねぎ	米 麦 さとう しらたき 焼きふ	油	805 37.1	kcal g
23	金	チャンポンめん 肉まん じゃがいもの甘みそだれ <div>郷土料理（長崎県）</div>	○	豚肉 あさり かまぼこ さつま揚げ 鶏ひき肉 白みそ	飲用牛乳	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 だけのこ	ちゃんぽん でんぶん 小麦粉 さとう じゃがいも 三温糖	油 ごま油	805 33.2	kcal g
26	月	塩おにぎり（伊那市提供米） たくあんの炒め煮 焼き鮭 具だくさん豚汁 <div>給食週間①「給食の始まり（明治22年頃）」</div>	○	鮭 豚肉 生揚げ 白みそ 赤みそ	飲用牛乳	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	752 35.4	kcal g
27	火	五色ご飯 みそ肉じゃが 野菜の塩昆布和え りんご <div>給食週間②「栄養改善にむけて（大正12年頃）」</div>	○	大豆 鶏肉 油揚げ 豚肉 赤みそ	飲用牛乳 刻み昆布 塩昆布	にんじん さやいんげん こまつな	ごぼう たまねぎ はくさい きゅうり りんご	米 麦 さとう じゃがいも	油	774 31.4	kcal g
28	水	コッペパン いちごジャム クジラのカレー揚げ コーンシチュー <div>給食週間③「戦後の給食（昭和22年頃）」</div>	○	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	いちごジャム 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	ミルクパン 小麦粉 でんぶん じゃがいも	油 バター	794 37.5	kcal g
29	木	スパゲッティミートソース バーベキューチキンサラダ ハーブポテト <div>給食週間④「麺の登場（昭和40年頃）」</div>	○	鶏ひき肉 レンズまめ あさり 鶏肉	飲用牛乳	にんじん トマト缶 パセリ こまつな	にんにく たまねぎ エリンギ キャベツ もやし レモン果汁 しょうが 長ねぎ	スパゲッティ 三温糖 さとう じゃがいも	油 リフトアイマーガリン (乳不使用)	781 38.7	kcal g
30	金	カレーライス 花野菜サラダ キャロットゼリー <div>給食週間⑤「米飯の登場（昭和51年頃）」</div>	○	鶏肉 レンズまめ ロースハム	飲用牛乳 粉寒天	トマト缶 ブロッコリー にんじん	にんにく しょうが たまねぎ カリフラワー キャベツ オレンジジュース	米 麦 小麦粉 さとう はちみつ	油	884 28.3	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
1月分 1日あたりの平均	801	34.0
生徒1人1回あたりの学校給食摂取基準	830	33.0