



1月 献立表



今年もよろしくお願ひいたします！

令和3年 1月

牛込第一中学校

日	曜日	牛乳	献立名	赤の食品		緑の食品			黄色の食品		栄養価
				血や肉になる		体の調子を整える			働く力になる		
12	火	○	古代米入りごはん(ごま塩付) 鶏肉のから揚げ えだまめ入りサラダ お祝いなると入りすまし汁	牛乳 鶏もも肉 昆布 なると	乾燥わかめ 豆腐	しょうが にんじん キャベツ ホールコーン	むきえだまめ だいこん 長ねぎ	精白米 黒米・赤米 ごま油	でんぷん さとう ごま油 じゃがいも	エネルギー 833 Kcal たんぱく質 30.8 g	
13	水	○	ホワイトチキンピラフ ポークビーンズ ブロッコリーとカリフラワーのサラダ パンナコッタ風ピーチソース	牛乳 鶏もも肉 ベーコン 豚もも肉	大豆 レンズ豆 粉寒天 生クリーム	にんじん マッシュルーム パセリ セロリー	たまねぎ にんにく・しょうが トマトピューレ キャベツ	カリフラワー ブロッコリー 黄桃(缶詰) レモン果汁	油 精白米 バター じゃがいも	でんぷん さとう	エネルギー 862 Kcal たんぱく質 29.8 g
14	木	○	きのこ入りおこわ 魚のネギみそ焼き みそドレッシングサラダ 春雨スープ いちご	牛乳 鶏もも肉 めかじき みそ	豚もも肉 豆腐	にんじん たけのこ 干しいたけ しめじ・長ねぎ	まいだけ エリンギ しょうが だいこん	キャベツ きゅうり・こまつな えのきたけ きくらげ・いちご	精白米 もち米 油 さとう	ごま油 はるさめ	エネルギー 757 Kcal たんぱく質 37.9 g
15	金	○	★料理・食文化部リクエストメニュー 煮込みうどん ししゃもの利休焼き 青菜とキャベツのおかか和え ひとくち白玉いりお汁粉	牛乳 豚もも肉 昆布 油揚げ かまぼこ	ししゃも 小豆 豆腐	干しいたけ にんじん たまねぎ 長ねぎ こまつな	キャベツ ほうれんそう	油 さとう 冷凍うどん ごま油 じゃがいも	水あめ 白玉粉	エネルギー 855 Kcal たんぱく質 41.5 g	
18	月	○	ツナピザトースト クラムチャウダー ゴマドレサラダ	牛乳 ハム ツナ チーズ	鶏もも肉 あさり 生クリーム	たまねぎ とうもろこし マッシュルーム にんにく こまつな	にんじん カリフラワー パセリ きゅうり	食パン 油 じゃがいも バター	小麦粉 さとう ごま油 練ごま・ごま	エネルギー 842 Kcal たんぱく質 35.7 g	
19	火	○	麦ごはん 魚のフライごま入りソース じゃこサラダ 大根となめこのみそ汁	牛乳 めかじき ちりめんじゃこ 豆腐	油揚げ みそ	にんじん キャベツ なめこ だいこん	こまつな	精白米・米粒麦 油・ごま油 小麦粉 でんぷん	パン粉 ごま さとう じゃがいも	エネルギー 874 Kcal たんぱく質 35.7 g	
20	水	○	青椒肉絲丼 チンゲンサイときくらげのスープ スイートポテト	牛乳 豚もも肉 豆腐 生クリーム	油揚げ みそ	にんにく 長ねぎ たけのこ しょうが	ピーマン 赤ピーマン 黄ピーマン きくらげ	にんじん かぶ チンゲンサイ	精白米・米粒麦 油 でんぷん さとう	さつまいも バター はちみつ	エネルギー 834 Kcal たんぱく質 30.1 g
21	木	○	梅ごはん 鶏肉の照り焼き 野菜のからし醤油あえ かぶとさといものみそ汁 りんご	牛乳 鶏もも肉 乾燥わかめ 油揚げ	みそ	梅干し ゆかり しょうが にんじん	こまつな チンゲンサイ だいこん かぶ	精白米・米粒麦 ごま ごま油 さといも(東京都産)	パン粉 ごま さとう	エネルギー 777 Kcal たんぱく質 30.6 g	
22	金	○	カレーライス ひじきとツナのサラダ キャロットゼリー	牛乳 豚もも肉 ひじき ツナ	粉寒天	にんにく しょうが たまねぎ セロリー	にんじん ホールトマト りんご だいこん	キャベツ オレンジジュース	精白米・米粒麦 油 じゃがいも はちみつ	バター 小麦粉 さとう	エネルギー 856 Kcal たんぱく質 24.6 g
25	月	○	★1/24~30は全国学校給食週間 手作り揚げパン 花野菜のクリームシチュー かぼちゃ入りサラダ	牛乳 きな粉 ベーコン 鶏もも肉	生クリーム 粉チーズ	たまねぎ にんじん マッシュルーム にんにく	しょうが ブロッコリー カリフラワー キャベツ	かぼちゃ ホールコーン	強力粉 小麦粉 さとう 油	じゃがいも バター	エネルギー 892 Kcal たんぱく質 26.8 g
26	火	○	シーフードピラフ チキンティッカ マカロニ入りスープ いちご	牛乳 ベーコン いか むきえび	あさり 鶏もも肉 ヨーグルト 豚もも肉	マッシュルーム にんじん たまねぎ さやいんげん	にんにく セロリー キャベツ こまつな	いちご	精白米 バター 油 シェルマカロニ		エネルギー 820 Kcal たんぱく質 38.4 g
27	水	○	麦ごはん 切り干し大根のカリカリ はるまき れんこんきんぴら 豆腐のすまし汁	牛乳 豚もも肉 鶏もも肉 豆腐		切干大根 干しいたけ にんじん たけのこ	長ねぎ れんこん さやいんげん はくさい	こまつな	精白米・米粒麦 ごま・さとう はるさめ ごま油・油	でんぷん 春巻きの皮 小麦粉 つきこんにゃく	エネルギー 817 Kcal たんぱく質 27.4 g
28	木	○	麦ごはん 鮭の塩焼き 野菜の塩昆布和え 具沢山みそ汁 りんご	牛乳 ぎんざけ 塩昆布 豚もも肉	豆腐 みそ	キャベツ にんじん こまつな だいこん	ごぼう りんご		精白米・米粒麦 油 ごま油 こんにゃく	さといも	エネルギー 776 Kcal たんぱく質 33.3 g
29	金	○	★和牛肉メニュー キャロットライス ビーフストロガノフ コーンサラダ	牛乳 和牛もも肉 生クリーム		にんじん にんにく たまねぎ セロリー	マッシュルーム ホールトマト トマトピューレ パセリ	きゅうり こまつな キャベツ ホールコーン	精白米・米粒麦 バター 油 小麦粉	さとう	エネルギー 870 Kcal たんぱく質 36.7 g

※材料等の都合により、献立を変更することがあります。ご了承ください。

今月の平均値	エネルギー	833	Kcal
	たんぱく質	32.8	g
学校給食摂取量	エネルギー	830	Kcal
	たんぱく質	27~41	g

- ・1月15日(金)のひとくち白玉お汁粉は料理・食文化部のリクエストメニュー。15日【小正月】は地域によりぜんざいを食べます。
- ・1月24日(日)~30日(土)は全国学校給食週間。学校給食発祥の揚げパンや、最初の給食にちなんで鮭の塩焼きをいただきました。
- ・1月29日(金) 新型コロナウイルスの影響により食肉の在庫が増加していることから、国では和牛肉の学校給食提供推進事業を実施しています。東京都でも和牛肉の経費を補助してもらえることになりました。この日は29日(肉の日)ということで和牛肉を使ったビーフストロガノフです。

