

令和4年

新宿区立牛込第一中学校

実施日			献立名	材 料 名			栄 養 価	
日	曜	牛乳		血や筋肉のもとになるもの	熱や力のもとになるもの	体の調子をよくするもの	エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)
1	木	○	あんかけチャーハン 鶏団子のスープ つぶつぶみかんゼリー	牛乳,卵,なると,豚肉,鶏ひき肉	油,米,麦,さとう,でんぷん,ごま油,パン粉	長ねぎ,しょうが,にんじん,たけのこ,エリンギ,にんにく,はくさい,こまつな,たまねぎ,キャベツ,オレンジジュース,みかん缶	773	30.8
2	金	○	きのこごはん みだくさん汁 ししゃもの磯部揚げ りんご	牛乳,鶏肉,油揚げ,ししゃも,あおのり,みそ,わかめ	米,麦,さとう,揚げ油,小麦粉,油,こんにやく,じゃがいも	にんじん,しめじ,さやえんどう,ごぼう,だいこん,たまねぎ,長ねぎ,えのきたけ,こまつな,りんご	778	31.4
5	月	○	豚肉のうま煮丼 みそ汁 白玉サイダーフルーツポンチ	牛乳,豚肉,生揚げ,みそ,わかめ,スキムミルク	米,麦,油,しらたき,さとう,焼きふ,でんぷん,焼きふ,白玉粉	にんじん,たまねぎ,長ねぎ,さやいんげん,だいこん,こまつな,パイン缶,黄桃缶,みかん缶	817	30.1
6	火	○	ごはん 肉じゃが たらの柚子みそ焼き のっぺい汁 早香	牛乳,たら,みそ,豚肉,生揚げ	麦,米,油,さとう,油,じゃがいも,こんにやく,さといも,でんぷん	しょうが,ゆず,にんじん,たまねぎ,さやいんげん,ごぼう,だいこん,ぶなしめじ,長ねぎ,ほうれんそう,早香	752	33.0
7	水	○	きつねうどん ちくわの二色揚げ ひじき入りサラダ	牛乳,豚肉,油揚げ,竹輪,あおのり,芽ひじき	うどん,さとう,油,小麦粉,ごま油	干しいたけ,にんじん,たまねぎ,長ねぎ,こまつな,キャベツ,きゅうり,コーン	755	32.4
8	木	○	ごはん のりとあさりの佃煮 ぶりの照り焼き お浸し みそけんちん汁	牛乳,ほしのり,あさりむきみ,ぶり,油揚げ,豆腐,みそ	米,さとう,でんぷん,油,こんにやく,じゃがいも	しょうが,にんじん,キャベツ,もやし,こまつな,ごぼう,だいこん	758	33.5
9	金	○	トンテキライス トックスープ 夢オレンジ	牛乳,豚肉,鶏肉	米,麦,ラード,米油,三温糖,白すりごま,もち,ごま油	にんにく,しょうが,長ねぎ,たまねぎ,にんじん,もやし,りんご,はくさい,だいこん,こまつな,夢オレンジ	738	33.0
12	月	○	スラッピージョー レモンチキンスープ スパイシーポテト	牛乳,豚肉,豚レバー,ベーコン,チーズ,ウインナー,鶏肉,ひよこまめ	コッペパン,米油,小麦粉,オリブ油,じゃがいも	にんにく,しょうが,たまねぎ,にんじん,ピーマン,エリンギ,セロリー,キャベツ,レモン,こまつな	770	34.9
13	火	○	青椒肉絲丼(チンジャオロース) 粟米湯(スーミータン) りんごゼリー	牛乳,豚肉,みそ,ハム,卵,豆腐	麦,米,麦,ごま油,米油,さとう,でんぷん	にんにく,しょうが,たまねぎ,にんじん,たけのこ,もやし,ピーマン,赤ピーマン,エリンギ,コーン,長ねぎ,こまつな,りんごジュース	839	32.1
14	水	○	豚肉の生姜焼き丼 ぼかぼかだまこ汁 レモンスカッシュゼリー	牛乳,豚肉,鶏肉,かまぼこ,寒天	米,麦,米油,でんぷん,きりたんぼ,さとう	しょうが,にんにく,たまねぎ,もやし,にんじん,こまつな,まいたけ,はくさい,長ねぎ,ほうれんそう,レモン	798	30.4
15	木	○	スパゲティナポリタン かぶとキャベツのスープ ジャーマンポテト	牛乳,ベーコン,鶏肉,粉チーズ,豚肉	スパゲッティ,油,じゃがいも,バター	にんにく,セロリー,にんじん,たまねぎ,マッシュルーム缶,ホールトマト,ピーマン,かぶ,かぶ(葉),キャベツ,パセリ	752	30.0
16	金	○	ごはん 吉野汁 サバみそ煮 かみかみあえ	牛乳,さば,みそ,刻み昆布,するめ,昆布,鶏肉,油揚げ,豆腐	米,さとう,ごま油,米油,こんにやく,でんぷん	しょうが,長ねぎ,切干大根,きゅうり,にんじん,キャベツ,干しいたけ,こまつな	764	34.7
19	月	○	ごはん 骨太ふりかけ 油淋鶏 ナムル 春雨スープ	牛乳,ちりめんじゃこかつお節,刻み昆布,鶏肉,鶏肉,豆腐	麦,米,白ごま,さとう,でんぷん,ごま油,じゃがいも,米油,はるさめ	しょうが,にんにく,長ねぎ,こまつな,もやし,にんじん,きくらげ,チンゲンサイ	835	35.7
20	火	○	ハニートースト ポルシチ じゃこサラダ みかん	牛乳,豚肉,生クリーム,わかめ,ちりめんじゃこ	胚芽食パン,マーガリン,はちみつ,米油,バター,じゃがいも,小麦粉,さとう,ごま油,白ごま	にんにく,たまねぎ,にんじん,エリンギ,ピーズ,セロリー,キャベツ,パセリ,こまつな,もやし,みかん	749	30.1
21	水	○	ほうとう 大豆じゃこ甘辛煮 信玄きな粉餅	牛乳,豚肉,油揚げみそ,みそ,大豆,ちりめんじゃこ,豆腐,きな粉	冷凍ほうとう麺,米油,さとう,でんぷん,白ごま,白玉粉,黒砂糖	にんじん,だいこん,はくさい,かぼちゃ,長ねぎ,こまつな	783	32.4
22	木	○	ポークカレーライス ジュリエンスープ チョコケーキ	牛乳,豚肉,鶏肉,ベーコン	米,麦,油,じゃがいも,はちみつ,バター,小麦粉,さとう,ミルクチョコレート	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,キャベツ,こまつな,いちご	844	26.4

◎学校行事や食材費等の都合により、献立の変更並びに回数が少なくなることがあります。

12月分 一日あたりの平均	782	31.9
1人1回当たりの学校給食摂取基準	830	33.0



ふゆ やす

いよいよ冬休み!



1 早寝・早起き・朝ごはん

2 野菜をしっかりと食べる

ふゆ やす 冬休みの食生活 4か条

3 食べ過ぎに気をつける

4 適度に体を動かす

体調を崩さないように、食事から栄養をしっかりとって、適度な運動と十分な睡眠を心がけるようにしましょう。