



令和4年1月 給食献立予定表



新宿区立牛込第三中学校

日	曜日	献立名			食品名						栄養価	
		主食	牛乳	おかず デザート	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 (Kcal)	たんぱく質 (g)
					1群	2群	3群	4群	5群	6群		
12	水	新春&鏡開き献立 年明けうどん	○	竹輪の二色揚げ 白玉ぜんざい	鶏もも肉 油揚げ 焼き竹輪 あずき	牛乳 あおのり	にんじん こまつな	たまねぎ, 長ねぎ 干しいたけ	冷凍細うどん さとう 小麦粉 でんぷん 白玉粉	油	887	33.2
13	木	シーフードピラフ	○	ひじきのピリッとサラダ おさつ豆乳蒸しパン	ベーコン いか むきえび あさり ツナ 豆乳	牛乳 芽ひじき	にんじん	マッシュルーム たまねぎ, きゅうり グリーンピース キャベツ	精白米 さとう 小麦粉 さつまいも	バター 油	815	27.2
14	金	キムタクチャーハン	○	バンサンスー わかめスープ	豚かた肉 卵 ロースハム 鶏もも肉	牛乳 生わかめ	にんじん こまつな	長ねぎ, 白菜キムチ たくあん漬, もやし きゅうり, しょうが たまねぎ	精白米 米粒麦 はるさめ さとう	油 ごま油 白ごま	753	28.1
17	月	フレンチトースト	○	ポークビーンズ りんご	卵 ベーコン 豚かた肉 大豆 赤いんげん豆	牛乳 調理用牛乳	にんじん トマトピューレ	セロリー, たまねぎ にんにく, しょうが グリーンピース りんご	食パン さとう グラニュー糖 じゃがいも	バター 油	768	30.0
18	火	麻婆丼	○	中華サラダ おかしな目玉焼き	豚ひき肉 赤みそ 押し豆腐	牛乳 生わかめ 粉寒天	にら にんじん	にんにく, しょうが 長ねぎ, キャベツ だいこん, 黄桃缶	精白米 米粒麦 さとう でんぷん	油 ごま油	874	31.7
19	水	きのこの 和風スパゲッティ	○	わかめサラダ フルーツヨーグルト	ベーコン 鶏もも肉	牛乳 生わかめ プレーンヨーグルト	にんじん ほうれんそう	たまねぎ, しめじ エリンギ, えのきたけ マッシュルーム 干しいたけ キャベツ, もやし パイン缶, みかん缶	スパゲッティ さとう	油 バター	791	28.5
20	木	受験生応援献立 麦ごはん	○	カツ煮 野菜のごまわさび和え じゃがいもと豆腐のみそ汁	豚ひれ肉 卵 油揚げ 豆腐 赤みそ 白みそ	牛乳 生わかめ	にんじん こまつな	干しいたけ たまねぎ, キャベツ もやし	精白米 米粒麦 小麦粉 乾燥パン粉 さとう じゃがいも	油 白すりごま	869	36.9
21	金	1月22日はカレーライスの日 カレーライス	○	ひよこ豆とじゃこのサラダ いちご	鶏もも肉 ひよこ豆	牛乳 ちりめんじゃこ	にんじん ホールトマト こまつな	にんにく, しょうが セロリー, たまねぎ キャベツ, もやし いちご	精白米 米粒麦 じゃがいも 小麦粉 さとう	油 ごま油	882	28.5

毎年1月24日～1月30日は【全国学校給食週間】です

24	月	世界の料理～ベトナム編～ コムチェン	○	はるまき フォー	豚かた肉 むきえび 卵 鶏もも肉	牛乳	チンゲンサイ にんじん 万能ねぎ	にんにく, 長ねぎ たけのこ, しょうが もやし, レタス レモン	精白米 米粒麦 はるさめ でんぷん 春巻きの皮 小麦粉	油	767	29.6
25	火	1月25日は中華まんの日 ごまみそラーメン	○	肉まん みかん	豚かた肉 赤みそ 豚ひき肉	牛乳	にんじん にら こまつな チンゲンサイ	にんにく, しょうが 干しいたけ キャベツ, もやし 長ねぎ, たけのこ みかん	生中華めん 小麦粉 さとう	油 白ごま 練りごま ごま油 ラード	899	32.8
26	水	昔の給食～明治22年～ おむすび (おかか・わかめ) 調理さんが握ります	○	焼き鮭 たくあんの炒り煮 すいとん	花かつお 鮭 粉かつお	牛乳 炊き込みわかめ	にんじん こまつな	たくあん漬, はくさい だいこん	精白米 小麦粉	油 ごま油	799	31.1
27	木	昔の給食～昭和25年ごろ～ コッペパン (いちごジャム添え)	○	くじらのケチャップ和え ポテトサラダ ABCスープ	くじら肉 ベーコン	牛乳	にんじん さやいんげん パセリ	いちごジャム しょうが, たまねぎ ホールコーン にんにく, キャベツ	コッペパン でんぷん さとう じゃがいも ABCマカロニ	油 白ごま	802	33.8
28	金	日本の郷土料理～東京都編～ 深川めし	○	メダイの竜田揚げ 明日葉入りかき玉汁	あさり 油揚げ メダイ 卵	牛乳 出し昆布	にんじん さやいんげん あしたば	しょうが, ごぼう たまねぎ, 長ねぎ	精白米 米粒麦 さとう でんぷん 小麦粉	油	838	33.6

31	月	麦ごはん	○	にぎすのから揚げ 切干大根のシャキシャキサラダ 肉じゃが	にぎす 豚かた肉	牛乳	にんじん さやいんげん	しょうが, 切干大根 だいこん, きゅうり もやし, たまねぎ	精白米 米粒麦 でんぷん 小麦粉 さとう じゃがいも	ごま油 油	797	28.7
----	---	------	---	------------------------------------	-------------	----	----------------	---------------------------------------	---	----------	-----	------

※学校行事、食材料購入等の都合により、献立の変更並びに回数が少なくなることがあります。

※下線の表示は都内産農畜産物・水産物です。 ※二重線の献立は昔の献立を再現したものです。

1月分 1日あたりの平均栄養摂取量 824 31.0

生徒1人1回あたりの学校給食摂取基準 830 33.0

※ 今月の給食費の引き落としは、1月11日(火)です。