

給食献立表 1月

日	献立名	牛乳	赤の仲間		黄の仲間		緑の仲間		エネルギー
			たんぱく質	無機質	炭水化物	脂質	緑黄色野菜	その他の野菜・果物	たんぱく質
			血や筋肉になる	骨や歯になる	脳のエネルギーになる	エネルギーになる	免疫力を高める	体の調子を整える	食物繊維総量
<p>☆新年お祝い献立です(^.^)日の出汁には縁起の良い具材を8つ、使います。</p>									
5 火	古代米の赤飯				精白米,赤米,大麦,強化米				803 kcal
	さらさ焼き あんかけ	○	卵,鶏肉,鰹節		三温糖,片栗粉	サラダ油	人参	たけのこ,干し椎茸	31.4 g
	野菜の昆布和え			塩昆布		ごま油,ごま(いり)	ほうれん草,人参	白菜	5.1 g
	日の出汁		鶏肉,大豆,祝なると,さば節		白玉	サラダ油	人参,小松菜	ごぼう,大根,れんこん	
6 水	高菜とひき肉の炒飯	○	豚ひき肉,大豆ミート		精白米,金芽ロウカツト玄米,強化米	ごま油,サラダ油	たかな漬	生姜,長葱	812 kcal
	春雨スープ		鶏肉,木綿豆腐,豆腐		緑豆春雨	ごま油	人参,江戸菜	干し椎茸,キャベツ,長葱	29.9 g
	かぼちゃプリン		豆乳,豆乳	粉寒天	上白糖,三温糖		西洋かぼちゃ(裏ごし)		7.5 g
<p>☆七草の日…ということで七草粥は出せませんが、7つの野菜を使って七草汁を作ります。</p>									
7 木	ご飯				精白米,大麦,強化米				834 kcal
	鶏の南蛮揚げ	○	鶏肉,かつお加工品(削り節)		片栗粉,三温糖	サラダ油	人参,とうがらし(乾)	生姜,長葱,セロリ	31.0 g
	ごまだれゆで野菜				三温糖	サラダ油,ごま油,白ごま,白すりごま	人参,江戸菜	白菜	4.4 g
	七草汁		さば節,油揚げ			ごま油	人参,江戸菜	ごぼう,玉葱,大根,かぶ,長葱	
<p>☆1/10の鏡開きにちなんで、小豆からことこと煮込み、白玉を使っておしるこを作ります。</p>									
8 金	長崎ちゃんぽん	○	鶏肉,豚肉,なると,焼き竹輪,卵		蒸し中華めん	ごま油	人参,江戸菜	生姜,玉葱,干し椎茸,キャベツ	820 kcal
	ゆで野菜辛子醤油		鰹節				江戸菜	白菜,ブラックマッパもやし	31.9 g
	白玉おしるこ		あずき(乾)		白玉,黒砂糖,三温糖				9.0 g
<p>☆この辺りから高校の出願日が増えるので必勝献立！縁起の良い食材をたくさん使い、合格花咲く献立です。</p>									
12 火	たれ勝つ丼	○	鶏肉,鰹節	出し昆布	精白米,大麦,薄力粉,パン粉,砂糖	サラダ油,ごま油,白ごま	人参	キャベツ,にんにく	817 kcal
	サクラサクすまし汁		鰹節,花かまぼこ	出し昆布			江戸菜	えのきたけ,長葱	33.6 g
	花みかん							みかん	4.6 g
13 水	もちもちすき焼き風ませご飯	○	鶏肉		精白米,もち米,強化米,白滝,三温糖	ごま油,サラダ油,白ごま	人参	生姜,干し椎茸,ごぼう	826 kcal
	豚汁		さば節,豚肉,木綿豆腐,豆腐,米みそ		さといも,蒟蒻	サラダ油	人参,江戸菜	ごぼう,大根,長葱	31.2 g
	青のりポテト			あおのり	じゃがいも	サラダ油			7.1 g
14 木	鱈のドリア風	○	鶏肉,まだら 角切り	牛乳,生クリーム,粉チーズ	精白米,金芽ロウカツト玄米,薄力粉,パン粉	バター,サラダ油		ホールコン,玉葱,マッシュルーム缶スライス	824 kcal
	ポトフ		ホールコン卵無		じゃがいも	サラダ油	人参	セロリ,にんにく,玉葱,マッシュルーム,大根	34.4 g
	コーン入りゆで野菜				三温糖	サラダ油,ごま油	人参	キャベツ,白菜,きゅうり,ホールコン	5.1 g
15 金	キャラメル揚げパン				ショートニングパン	サラダ油			
	チーズサンド	○		コーダチーズ	胚芽食パン	マーガリン			814 kcal
	にら玉豆腐スープ		鶏肉,木綿豆腐,豆腐,卵		片栗粉	ごま油	にら	長葱	30.8 g
	ひよこめ入りゆで野菜		ひよこめ(乾)		三温糖	サラダ油,ごま油	人参	キャベツ,白菜,きゅうり	6.3 g
18 月	鮭炒飯	○	卵,秋鮭フレーク		精白米,大麦,強化米,三温糖	ごま油,サラダ油		生姜,長葱,冷凍えだまめ	807 kcal
	わかめスープ		鰹節,鶏肉,木綿豆腐,豆腐	生わかめ			人参	長葱	31.9 g
	キウイフルーツ							キウイフルーツ	3.8 g
<p>☆毎月19日は食育の日☆「まごはやさしいこ」の和食の献立です♪</p>									
19 火	ご飯				精白米,大麦,強化米				837 kcal
	はたはたのごま味噌がらめ	○	はたはた,米みそ		片栗粉,三温糖	サラダ油,白ごま		生姜	30.3 g
	野菜の生姜醤油漬け						江戸菜	キャベツ,大根,生姜	4.2 g
	田舎汁		さば節,鶏肉,木綿豆腐,焼き竹輪		蒟蒻,さといも	サラダ油,ごま油	人参	干し椎茸,ごぼう,大根,長葱	

20 水	スパゲッティナポリタン	豚肉,ベーコン卵無	粉チーズ	スパゲッティ	オリーブ油	人参,トマト缶詰(ホール),青ピーマン	にんにく,玉葱,マッシュルーム	809 kcal	
	カラフルソテー	○	ベーコン卵無,鶏肉	じゃがいも	サラダ油	人参,赤ピーマン	冷凍えだまめ,ホールコーン	29.9 g	
	バナナ						バナナ	7.6 g	
21 木	ごまご飯			精白米,大麦,強化米	ごま油,白ごま			854 kcal	
	豚キムチ豆腐	○	豚肉,木綿豆腐,豆腐	三温糖,片栗粉	サラダ油,ごま油	人参,にら	にんにく,生姜,長葱,玉葱,干し椎茸,白菜,たけのこ	30.8 g	
	じゃがいものきんぴら炒め		鶏肉	つきこんにゃく,三温糖,じゃがいも	サラダ油,白ごま	人参,青ピーマン	ごぼう	6.7 g	
☆ご存じですか?1/22は全国カレーライスの日!三砂中も便乗して特製ポークカレーを作ります♪									
22 金	ポークカレー	○	豚肉,大豆ミート	精白米,金芽ロウカット玄米,強化米,じゃがいも,薄力粉	サラダ油	人参	にんにく,生姜,セロリ,玉葱,グリーンピース(冷凍)	850 kcal	
	大豆入りゆで野菜		大豆	三温糖	サラダ油,ごま油	人参	キャベツ,ブロッコリー,もやし,きゅうり	29.7 g	
	りんご						りんご	9.6 g	
☆1/24~30は全国学校給食週間。初日は江戸・東京の中でも深川・両国地区の昔ながらの料理です。									
25 月	深川飯	○	あさり水煮	刻みのり	精白米,大麦,強化米,三温糖	サラダ油	人参,さやいんげん	807 kcal	
	豆乳ちゃんこ汁		さば節,鶏肉,焼き竹輪,油揚げ,米みそ,豆乳	ちりめんじゃこ	白滝,さといも	サラダ油	人参	ごぼう,干し椎茸,生姜	30.7 g
	野菜とじゃこの炒め物					サラダ油,ごま油,白ごま	江戸菜,人参	ごぼう,大根,白菜,長葱	7.5 g
☆全国学校給食週間。2日目は東京都の離島で捕れたムロアジを使った献立です。									
26 火	ご飯				精白米,大麦,強化米			803 kcal	
	ムロアジのハンバーグ	○	むろあじミンチ,鶏肉,豆腐,卵,鰹節	パン粉,三温糖,片栗粉	サラダ油		玉葱,生姜	31.6 g	
	ゆで野菜出汁醤油		鰹節				小松菜	白菜,ブロッコリー,もやし	5.8 g
	ムロアジ節のすまし汁		ムロアジ節,あらははんぺん(白)卵なし	出し昆布			人参,江戸菜	大根,長葱	
☆全国学校給食週間。3日目は昔の給食に少しだけ似せつつ、現代の給食の豊かさも味わえる献立です。									
27 水	あしたばパン				あしたばパン			807 kcal	
	カレーコロッケ	○	豚ひき肉	スキムミルク,牛乳	じゃがいも,乾燥マッシュポテト,薄力粉,パン粉	サラダ油	人参	玉葱	31.0 g
	キャベツとひじきのソテー		鰹節	干ひじき		サラダ油	人参	キャベツ	7.3 g
	ビーフンスープ		鶏肉,木綿豆腐,豆腐		ビーフン	ごま油	人参,江戸菜	干し椎茸,白菜,長葱	
☆全国学校給食週間。4日目は、超貴重な東京都産の「正月堀じゃがいも」「万次郎かぼちゃ」を使います。									
28 木	わかめご飯	○		炊き込みわかめ	精白米,大麦,強化米	白ごま		861 kcal	
	韓国風肉じゃが		豚肉,さば節,えだまめ		じゃがいも,白滝,三温糖	サラダ油,白すりごま	人参	にんにく,生姜,干し椎茸,玉葱	29.5 g
	揚げかぼちゃのそぼろあん		大豆ミート,豚ひき肉,かつお節(だし汁)		三温糖,片栗粉	サラダ油	西洋かぼちゃ,人参	生姜,玉葱,干し椎茸	11.5 g
☆全国学校給食週間。最終日は9割、東京都産の野菜を使って作ります!									
29 金	にんじんご飯	○			精白米,大麦,強化米	ごま油	人参	831 kcal	
	鶏とポテトのチーズ焼き		鶏肉	ピザチーズ	じゃがいも	バター	人参	にんにく	34.9 g
	江戸菜とコーンのソテー					オリーブ油	江戸菜	キャベツ,ホールコーン	5.2 g
	白菜スープ		ベーコン卵無			サラダ油	人参	玉葱,白菜	

受験生合格レシピ☆
語呂合わせです。

ごうかくおむすび

月平均エネルギー量	月平均たんぱく質量	月平均食物繊維量
823 kcal	31.4 g	6.6 g
学校給食摂取基準 エネルギー	学校給食摂取基準 たんぱく質	学校給食摂取基準 食物繊維
830 kcal	26.9~41.5 g	6.5 g



〈材料〉1人分
ごはん…1膳分
梅干し…1個
かつお節…2g
黒ゴマ…少々

〈作り方〉
①梅干しは種をとって細かく切る。
②熱いごはん全てに全ての具を混ぜ、食べやすい大きさにむすぶ。
☆分量はごはんの量によりアレンジしてください。合格祈願!

