



# [ 1 月 給 食 献 立 表 ]



令和5年度

1月の給食目標 寒さに負けない食生活を送ろう

中野区立明和中学校

日	主食	牛乳	おかず	赤の仲間 血や肉になる	黄の仲間 熱や力の元になる	緑の仲間 体の調子を整える	その他	エネルギー たんぱく質 脂質	トピック
9 火	☆新春献立☆ 新春おこわ	○	さば文化干し 紅白なます 吉野汁 ぼんかん(かんきつ類)	牛乳、あずき、 さば、豚肉	米、もち米、きび、 くり、砂糖、 麩、でんぷん	枝豆、大根、人参、 柚子、ごぼう、長葱、 干し椎茸、ぼんかん	酒、塩、酢、しょうゆ、 出し昆布、かつお節	743 kcal 36.3 g 24.1 g	★9日(火) 新春献立 令和6年が始まりました。お正月料理で新年の気分をあげましょう。
10 水	チキンクリームライス	○	青菜と卵のスープ 大根とツナのサラダ	牛乳、鶏肉、牛乳、 チーズ、生クリーム、 卵、わかめ、ツナ油漬	米、麦、キャノー油、 バター、小麦粉、 でんぷん、ごま油、 砂糖	トマト、玉葱、 にんにく、人参、 マッシュルーム缶、 グリーンピース、 小松菜、大根、生姜	パプリカ粉、鶏がら、 ワイン、塩、こしょう、 しょうゆ、酢	729 kcal 30.6 g 22.7 g	
11 木	☆北海道森町ホタテ献立☆ ごはん	○	ホタテフライ かぶのみそ汁 白菜と油揚げのみそ汁	牛乳、ほたて貝、 かつお節、油揚げ、 みそ、わかめ	米、麦、小麦粉、 パン粉、なたね油	もやし、小松菜、白菜	塩、こしょう、 しょうゆ、宗田厚削り、 煮干し削り	710 kcal 29.6 g 20.0 g	★11日(木) 北海道森町 ホタテ献立 水産物の輸出減少により、深刻な影響を受けている北海道森町のホタテを中野区の小中学校に無償提供していただきました。おいしいホタテを食べて、森町を応援しましょう。この日は、食育動画を視聴する予定です。
12 金	カレーうどん	○	スイートポテトもち 海藻サラダ	牛乳、豚肉、油揚げ、 クリームチーズ、 海藻ミックス	うどん、でんぷん、 さつまいも、砂糖、 なたね油、ごま油	玉葱、長葱、人参、 干し椎茸、しめじ、 キャベツ、大根、コーン	出し昆布、鰹厚削り、 しょうゆ、本みりん、 塩、酒、カレー粉、 酢	703 kcal 23.6 g 25.0 g	
15 月	グラニュー糖揚げパン	○	コーンサラダ 肉団子のスープ煮 スイートリング(かんきつ類)	牛乳、豚肉	コッペパン、なたね油、 グラニュー糖、キャノー油、 砂糖、じゃが芋、 でんぷん、緑豆春雨	胡瓜、キャベツ、 人参、コーン、にんにく、 生姜、長葱、たけのこ、 干し椎茸、小松菜、 スイートリング	酢、塩、鶏がら、 しょうゆ、こしょう	696 kcal 27.4 g 30.3 g	
16 火	ごはん	○	五目卵焼き かぶのそくせき漬け 豚汁	牛乳、豚肉、卵、 豚肉、豆腐、みそ	米、麦、キャノー油、 砂糖、ごま油、里芋、 こんにゃく	玉葱、人参、干し椎茸、 万能葱、かぶ、 小松菜、大根、 ごぼう、長葱	酒、塩、しょうゆ、 酢、宗田厚削り、 煮干し削り	720 kcal 32.0 g 23.2 g	
17 水	ごはん	○	四川味噌豆腐 揚げワンタンサラダ チーズ粉ふき芋	牛乳、豚肉、みそ、 豆腐、チーズ	米、麦、ごま油、 砂糖、でんぷん、 ワンタンの皮、 なたね油、じゃが芋	生姜、にんにく、 人参、たけのこ、 干し椎茸、ザーサイ、 長葱、胡瓜、木耳、 キャベツ	鶏がら、酒、塩、 しょうゆ、一味唐辛子、 酢、こしょう	775 kcal 35.2 g 24.9 g	
18 木	スパゲティミートソース	○	レモンレタスサラダ さつまいもと黒ごまのケーキ	牛乳、豚肉、 鶏肉、チーズ、 卵、牛乳	スパゲティ、キャノー油、 バター、小麦粉、砂糖、 さつまいも、黒ごま	にんにく、生姜、玉葱、 セロリ、人参、 マッシュルーム缶、 トマト缶、トマト、 大根、キャベツ、 ブロッコリー、 レモン果汁	ワイン、鶏がら、 ケチャップ、 ソース、塩、こしょう、 しょうゆ、 ゆず、ペーキングパウダー	833 kcal 31.2 g 27.5 g	★19日(金) 大寒 20(土)は大寒です。大寒は1年で1番寒さが厳しくなるころです。大寒に卵を食べると、体が丈夫になるといわれています。
19 金	☆大寒☆ 親子丼	○	おろしおひたし じゃがいもわかめのみそ汁	牛乳、鶏肉、鶏肉、 卵、のり、豆腐、 わかめ、みそ	米、麦、砂糖、 でんぷん、じゃが芋	玉葱、人参、糸三つ葉、 キャベツ、小松菜、 大根、長葱	かつお節、出し昆布、 本みりん、しょうゆ、 鰹厚削り	733 kcal 32.2 g 20.1 g	
22 月	ビスキュイパン	○	ポトフ フルーツヨーグルト コールスローサラダ	牛乳、卵、牛乳、 ベーコン、 ウィンナー、豚肉、 ヨーグルト	丸パン、バター、 砂糖、小麦粉、 アーモンド、キャノー油、 じゃが芋	セロリ、玉葱、 人参、キャベツ、 パセリ、みかん缶、 黄桃缶、胡瓜、コーン	ラム酒、鶏がら、 ワイン、塩、こしょう、 しょうゆ、 ゆず、からし粉	761 kcal 28.4 g 32.9 g	★25日(木) 東京料理 東京都の郷土料理おでん。関東風おでんは、こくちしょうゆを使い、だしの色が濃いのが特徴です。お楽しみに。
23 火	豚ねぎ塩混ぜごはん	○	揚げ出し豆腐の卵あんかけ ひじきのごま梅酢あえ	牛乳、豚肉、豆腐、 卵、ひじき	米、キャノー油、砂糖、 白ごま、でんぷん、 なたね油、ごま油	にんにく、生姜、長葱、 万能葱、えのきだけ、 糸三つ葉、小松菜、 人参、白菜、カリカリ梅	しょうゆ、塩、 酒、本みりん、 かつお節、出し昆布、 酢	767 kcal 30.7 g 27.8 g	
<p><b>全国学校給食週間 24日(水)～30日(火)*全国給食週間については、裏の給食だよりをご覧ください。</b></p>									
24 水	☆カミカミメニュー☆ 押し麦ごはん	○	小松菜ふりかけ いかの天ぷら 千草あえ なめこのみそ汁	牛乳、チリメンジャコ、 いか、かつお節、 豆腐、みそ、わかめ	米、麦、キャノー油、 白ごま、ごま油、 小麦粉、なたね油	小松菜、生姜、 ほうれん草、キャベツ、 人参、赤玉葱、生なめこ	酒、塩、しょうゆ、 ゆず、本みりん、 酢、宗田厚削り、 煮干し削り	730 kcal 32.2 g 23.9 g	★26日(金) まごわやさしい メニュー どの料理にどの食材が入っているか探しながら食べてみてください。
25 木	☆東京都郷土料理☆ 茶飯	○	おでん 蓮根とささみのごまあえ いよかん(かんきつ類)	牛乳、昆布、生揚げ、 焼き竹輪、つみれ、 うずら卵、鶏肉	米、こんにゃく、 竹輪麩、砂糖、 白ごま	大根、人参、 小松菜、キャベツ、 蓮根、いよかん	出し昆布、しょうゆ、 酒、かつお節、 塩、本みりん	723 kcal 28.6 g 16.5 g	
26 金	☆まごわやさしいメニュー☆ 押し麦ごはん	○	魚のにんにくみそ焼き きのこの当座煮 海苔和え 呉汁	牛乳、赤魚、みそ、 かつお節、のり、 大豆、みそ	米、麦、ごま油、 キャノー油、こんにゃく、 砂糖、白ごま、里芋	にんにく、生姜、 えのきだけ、干し椎茸、 しめじ、小松菜、 もやし、大根、人参、 ごぼう、長葱	しょうゆ、酒、本みりん、 宗田厚削り、 煮干し削り	700 kcal 36.2 g 17.6 g	★29日(月) 世界の料理 ブラジル ブラジルでは、主食として米のほか、豆類をよく食べます。「フェイジョア」は豆の煮込みで、国民食として親しまれており、日常的な家庭料理の一つです。「ピナグレッツ風サラダ」は、酸味のあるサラダでソースには、たっぷりの野菜を使います。お楽しみに。
29 月	☆世界の料理 ブラジル☆ ガーリックライス	○	フェイジョア ピナグレッツ風サラダ	牛乳、チリメンジャコ、 豚肉、ウィンナー、 ベーコン、 レッドキドニー、 白いんげん豆、大豆	米、麦、キャノー油、 バター、オリーブ油、 小麦粉、じゃが芋、 砂糖	にんにく、パセリ、 セロリ、玉葱、人参、 トマト缶、生姜、 パセリ、キャベツ、 胡瓜、赤ピーマン、 ピーマン、レモン果汁	酒、塩、こしょう、 しょうゆ、 ワイン、ケチャップ、 ソース、鶏がら、 ローリエ、オレガノ、 パプリカ粉、酢、 ブラジル	796 kcal 31.4 g 28.8 g	
30 火	ごはん	○	にしんの香味揚げ ひじきと根菜の土佐煮 小松菜と豆腐のみそ汁 抹茶かん	牛乳、にしん、きな粉、 青のり、ひじき、 竹輪、かつお節、 油揚げ、豆腐、みそ、 寒天、いんげんまめ、	米、小麦粉、でんぷん、 なたね油、キャノー油、 じゃが芋、砂糖	生姜、にんにく、 蓮根、ごぼう、人参、 えのきだけ、小松菜、 長葱	酒、しょうゆ、 かつお節、鰹厚削り、 抹茶	814 kcal 34.2 g 27.6 g	
31 水	あんかけ焼きそば	○	青のりポテト 華風漬け	牛乳、豚肉、いか、 うずら卵、大豆、 青のり	中華麺、ごま油、 キャノー油、でんぷん、 じゃが芋、なたね油、 砂糖	生姜、玉葱、人参、 たけのこ、白菜、 干し椎茸、木耳、大根、 グリーンピース、胡瓜、	鶏がら、酒、塩、 こしょう、しょうゆ、 オスターソース、 酢	705 kcal 28.6 g 28.7 g	

\*食材の入荷状況等の都合により、献立・材料を変更することがあります。ご了承ください。

\*2年生は、1/22(月)～24(水) スキー教室のため給食はありません。

	エネルギー kcal	たんぱく質 %	脂質 %	カルシウム mg	マグネシウム mg	鉄 mg	亜鉛 mg	Va μg	VB1 mg	VB2 mg	VC mg	食塩相当量 g	食物繊維 g
今月平均摂取量	743	16.7	30.0	371	118	3.1	3.7	282	0.48	0.62	38	3.0	8.0



