

# [ 1 月 給 食 献 立 表 ]

令和6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	献立名	牛乳	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 食塩相当量
8 水	☆新春献立☆ 新春おこわ	○	あずき	米, もち米, きび, くり	枝豆	酒, 塩	735 kcal
	さば文化干し		さば				35.8 g
	紅白なます		砂糖		大根, 人参, 柚子	酢, しょうゆ, 塩	24.1 g
	吉野汁		豚肉	でんぶん	大根, 人参, ごぼう, 干し椎茸, 長葱, 江戸菜	水, 出し昆布, かつお節, 酒, 塩, しょうゆ	3.2 g
	みかん				みかん		
9 木	ごはん	○		米, 麦			731 kcal
	北京ダック風炒め		鶏肉, 鶏肉	油, 砂糖, ごま油	にんにく, 生姜, 長葱	酒, テンメンジャン, しょうゆ	33.1 g
	中華サラダ		わかめ	白ごま, 砂糖, ごま油	もやし, チンゲン菜, 人参	しょうゆ, 本みりん, 穀物酢, 塩, ラー油	20.7 g
	おみくじ水餃子スープ		豚肉, 豚肝臓, 鶏肉, たこ, えび, ウィンナー	餃子の皮, 白ごま, ごま油	にんにく, 生姜, 白菜, キャベツ, 人参, 長葱	塩, こしょう, しょうゆ, 水, 鶏がら, しょうゆ	2.7 g
10 金	年明けうどん	○	鶏肉, 鶏肉, なた, 油揚げ	冷凍うどん, 油	生姜, 大根, 人参, 干し椎茸, 長葱	水, 煮干削り, かつお節, かつお節, しいたけだし, 酒, しょうゆ	710 kcal
	ごぼうとちくわの唐揚げ		焼き竹輪	でんぶん, 油	ごぼう	しょうゆ, 酒	29.5 g
	あずき白玉もち		豆腐, あずき	白玉粉, 上新粉, 砂糖		水, 塩	19.9 g
						2.8 g	
14 火	押し麦ごはん	○		米, 麦			745 kcal
	いかのさらさ揚げ		いか	でんぶん, 油		塩, こしょう, 酒, カレー粉	32.1 g
	こんにやくと荳わかめのきんぴら煮		豚肉, さつま揚げ, 荳わかめ	油, 糸こんにやく, 砂糖, 白ごま, ごま油	人参	料理酒, しょうゆ	22.4 g
	じゃがいもと玉ねぎの味噌汁		豆腐, みそ, わかめ	じゃが芋	玉葱	水, 宗田厚削り, 煮干削り	2.6 g
15 水	☆世界の料理 ブラジル☆ ガーリックライス	○	チリメンジャコ	米, 麦, 油, バター	にんにく, パセリ	酒, 塩, こしょう, しょうゆ	790 kcal
	フェイジョアータ		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	オリーブ油, 小麦粉, じゃが芋	にんにく, セロリー, 玉葱, 人参, トマト缶, トマト缶, 生姜, パセリ	塩, こしょう, 赤ワイン, ケチャップ, ソース, 水, 鶏がら, ローリエ(葉), オレガノ, パプリカ(粉)	31.2 g
	ピナグレッツ風サラダ			オリーブ油, 砂糖	キャベツ, 胡瓜, 赤ピーマン, ピーマン, レモン果汁, 玉葱	穀物酢, 塩, こしょう, パジル	28.7 g
						3.3 g	
16 木	ごはん	○		米, 麦			753 kcal
	小松菜ふりかけ		チリメンジャコ	油, 白ごま, ごま油	小松菜	しょうゆ	33.8 g
	五目卵焼き		豚肉, 卵	油, 砂糖	玉葱, 人参, 干し椎茸	酒, 塩, しょうゆ	26.4 g
	かぶのそくせき漬け			砂糖, ごま油	かぶ根, 小松菜	酢, 塩, しょうゆ	3.1 g
	豚汁		豚肉, 豆腐, みそ	ごま油, じゃが芋, こんにやく	大根, 人参, ごぼう, 長葱	水, 宗田厚削り, 煮干削り, 酒	
17 金	押し麦ごはん	○		米, 麦			745 kcal
	魚のごま照り焼き		さわら	白ごま, でんぶん	生姜	酒, 本みりん, しょうゆ, 水	33.7 g
	ひじきの炒り煮		ひじき, 油揚げ	油, こんにやく, 砂糖	人参	水, かつお節, しょうゆ, 酒, 本みりん	21.7 g
	梅おおか和え		かつお節	砂糖	大根, キャベツ, えのきだけ, 梅肉	しょうゆ, 本みりん	2.7 g
	のっぺい汁		生揚げ	油, じゃが芋, 板こんにやく, でんぶん	人参, 大根, 長葱	しょうゆ, 塩, 酒, 水, 鰹厚削り節	
18 土	焼肉丼	○	豚肉, 生揚げ	米, 麦, 油, 白ごま	にんにく, 生姜, 玉葱, 人参, しめじ	しょうゆ, 酒, 本みりん	736 kcal
	荳わかめともやしの和え物		荳わかめ, 油揚げ	砂糖, ごま油	もやし, 人参	しょうゆ, 酢, 料理酒	28.6 g
	じゃがいもと豆腐の味噌汁		豆腐, みそ	じゃが芋	白菜, 長葱	水, 宗田厚削り, 煮干削り	22.5 g
	はるか				はるか		3.0 g
21 火	ごはん	○		米, 麦			751 kcal
	豆アジの唐揚げ		豆アジ	でんぶん, 小麦粉, 油		塩	31.6 g
	ごま味噌和え		みそ	砂糖, 白ごま	キャベツ, もやし, 人参	しょうゆ, 酢	20.7 g
	肉じゃが		鶏肉	油, こんにやく, じゃが芋, 砂糖	にんにく, 生姜, 玉葱, 人参	酒, 水, かつお節, 本みりん, しょうゆ	1.8 g
22 水	ごはん	○		米, 麦			737 kcal
	チキン南蛮		鶏肉, 卵	油, 砂糖, 小麦粉, でんぶん	にんにく, レモン果汁, 玉葱	塩, しょうゆ, 穀物酢, 水, エッグクア (卵不使用マヨネーズ)	33.6 g
	キャベツの塩昆布炒め		塩昆布	油, 白ごま	キャベツ		19.2 g
	春雨スープ		鶏肉, 豆腐	油, 緑豆春雨	人参, 玉葱, 白菜, チンゲン菜, 長葱	塩, こしょう, しょうゆ, 鶏がら, 水	2.2 g

23 木	ビスキュイパン	○	卵	丸パン、バター、砂糖、小麦粉		バニラエッセンス	718 kcal
	コーンサラダ		ベーコン、牛乳、白いんげん豆、あさり、生クリーム	砂糖、油、ごま油、白ごま	小松菜、キャベツ、人参、コーン	穀物酢、塩、しょうゆ	26.8 g
	豆とアサリのチャウダー			油、じゃが芋、バター、小麦粉	人参、玉葱、パセリ	水、鶏がら、白ワイン、塩、こしょう	29.8 g
							3.1 g



## 全国学校給食週間 24日(金)～30日(月)

24 金	ごはん	○	鯖	米、麦			706 kcal
	鯖の塩麹焼き					塩麹、塩、酒	38.4 g
	大根と小松菜の浅漬け			白ごま	大根、小松菜	だし汁、塩	18.5 g
	高野豆腐の豚肉の味噌汁		豚肉、高野豆腐、麦みそ	油、じゃが芋、板こんにゃく	生姜、人参、大根、長葱	水、出し昆布、かつお節	2.6 g
27 月	玄米ごはん	○		米、発芽玄米			761 kcal
	海苔佃煮		のり	砂糖		水、しょうゆ、酒、本みりん	31.5 g
	鯨のマリアナソース和え		くじら肉角薄切り、卵	油、ごま油、でんぶん、砂糖	にんにく、生姜、りんご、大根	しょうゆ、本みりん、ケチャップ、ソース、酒	18.6 g
	キャベツのレモンじょうゆ和え			砂糖	キャベツ、小松菜、人参、レモン果汁	しょうゆ、塩	2.7 g
すいとん汁	油揚げ	小麦粉	大根、人参、長葱、小松菜	水、出し昆布、かつお節、塩、しょうゆ			
28 火	スパゲティミートソース	○	豚肉、豚肝臓、大豆、チーズ	スパゲティ、油、バター、小麦粉、砂糖	にんにく、生姜、玉葱、セロリー、人参、マッシュルーム缶、トマト缶、トマトピューレ	赤ワイン、水、鶏がら、ケチャップ、ソース、塩、こしょう	724 kcal
	チーズ入りフレンチサラダ		チーズ	オリーブ油、砂糖	キャベツ、もやし、人参、コーン、玉葱	酢、塩、からし粉	31.8 g
	みかん入りミルクゼリー		アガー、牛乳	砂糖	みかん缶	水	23.2 g
							2.5 g
29 水	グラニュー糖揚げパン	○		コッペパン、油、グラニュー糖			734 kcal
	マカロニサラダ		ハム	マカロニ、砂糖	人参、キャベツ、コーン	しょうゆ、酢、こしょう、からし粉、エッグケア(卵不使用マネース)	26.4 g
	ポトフ		ベーコン、ウィンナー、豚肉	じゃが芋	セロリー、玉葱、人参、キャベツ、パセリ	水、鶏がら、白ワイン、塩、こしょう、しょうゆ	34.9 g
							3.3 g
30 木	ごはん	○		米、麦			751 kcal
	だし巻き卵		卵、鶏肉	油	玉葱、万能葱	だし汁、塩	29.2 g
	ツナとわかめのおろし和え		わかめ、ツナ油漬	砂糖	もやし、大根	酢、しょうゆ	21.4 g
	こんにゃくのピリ辛炒め		さつま揚げ	ごま油、板こんにゃく、砂糖、白ごま	蓮根、ごぼう、人参	酒、しょうゆ、一味唐辛子	3.2 g
	さつまいもの味噌汁		豆腐、みそ	さつま芋	玉葱、えのきだけ、小松菜	水、出し昆布、煮干削り	
31 金	ごはん	○		米、麦			746 kcal
	鯖の柚子味噌がけ		さば、みそ	砂糖	柚子	本みりん、水	29.7 g
	海苔酢和え		のり		ほうれん草、キャベツ、もやし	しょうゆ、酢、本みりん	29.7 g
	わかめと豆腐のすまし汁		豆腐、わかめ		長葱	水、かつお節、出し昆布、塩、しょうゆ、酒	2.4 g
	ぼんかん				ぼんかん		

※アレルギー食品には記号を表示しています

	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	742	17.0	28.7	367	109	3.2	3.6	339	0.43	0.61	33	2.8	8.8

9日(木) おみくじ水餃子スープ  
水餃子の具には、たこ・えび・ウィンナーのうち1つが入っています。  
たこ: 多幸(たこう) 幸せが多く来る  
えび: 腰が曲がるまで健康!  
ウィンナー: Winner(勝者)勝負に勝つ! どの具が入っているかな。

10日(金)あずき白玉もち  
11日(土)は鏡開きです。鏡開きでは、飾ってあった鏡餅をおろして食べる行事です。1年の健康と幸せを願って食べます。鏡餅は、包丁を使わず、手や木槌などを使って小さく割るのがしきたりです。割る・切るといった言葉を避けて、縁起の良い「開く」が使われるようになったので、鏡開きという呼び名になったそうです。給食では、白玉団子とあんこを手作りしてあずき白玉もちにします。

8日(水)みかん  
18日(土)はるか  
31日(金)ぼんかん 柑橘の果物の季節です  
冬は様々な柑橘の果物が出回ります。最近では多くの品種の柑橘の果物が手に入れられるようになりました。甘みのあるものから酸味の強いもの、形も色も様々な種類があります。日本の果物の甘さは他国でも有名ですが、残念ながら日本人の果物の摂取量は少なく、欧米の半分程度ともいわれています。様々な柑橘に出会えるのはこの時期ならではです。味や香りを比べながら味わって食べてほしいと思います。

