

# 1月献立表

平成26年度

杉並区立和泉中学校

| 日  | 曜日 | 献立名   | 牛乳 | エネルギー<br>kcal | 蛋白質<br>g | 材料   |   |   |
|----|----|---|----|---------------|----------|--|---|---|
|    |    |   |    |               |          | 血や肉になるもの<br>(赤色)   | 熱や力になるもの<br>(黄色)                                | 体の調子を整えるもの<br>(緑色)  |
| 8  | 木  | 古代米ご飯<br>揚げ出し豆腐<br><b>七草汁</b><br>紅白ゼリー<br><b>七草</b>   | ○  | 747           | 28.1     | 押しとうふ とり肉 あぶらあげ<br>ゼラチン/<br>牛乳 粉寒天 乳酸菌飲料<br>(かつお節 だし昆布)                      | 米 麦 黒米 小麦粉 上新粉<br>さとう/<br>油                     | にんじん かぶの葉 セリ 菜花<br>七草/<br>だいこん かぶ はくさい ながねぎ<br>いちご  |
| 9  | 金  | 卵入りきつねうどん<br>かぶの松前あえ<br><b>あんもち</b><br>くだもの<br><b>鏡開き</b>   | ○  | 845           | 33.1     | あぶらあげ たまご とり肉<br>かまぼこ あずき/<br>牛乳 刻み昆布<br>(かつお節 だし昆布)                         | うどん さとう 白玉粉 上新粉                                 | にんじん こまつな かぶの葉/<br>ゆでたけのこ ながねぎ かぶ しょうが<br>くだもの  |
| 13 | 火  | 麦ごはん<br>さばのレモン焼き<br>肉じゃが<br>野菜のからしあえ  | ○  | 739           | 30.5     | さば ぶた肉/<br>牛乳  | 米 麦 じゃがいも<br>つきこんにやく さとう/<br>油 バター              | にんじん こまつな/<br>たまねぎ キャベツ もやし<br>レモン  |
| 14 | 水  | カレーライス<br>小松菜のサラダ<br>ミルクティーゼリー  | ○  | 894           | 25.1     | ぶた肉 ゼラチン/<br>牛乳 ピザチーズ 粉寒天<br>(豚骨)  | 米 麦 じゃがいも<br>小麦粉 さとう/<br>油                      | にんじん ホールトマト こまつな/<br>にんにく しょうが セロリー たまねぎ<br>きゃべつ ホールコーン<br>りんご                            |
| 15 | 木  | オニオンロールパン<br>二色パン<br>チリコンカン<br>何でもせんざりサラダ   | ○  | 877           | 32.1     | たまご ベーコン<br>赤いんげん豆 ぶた肉/<br>牛乳 ピザチーズ ひじき<br>(豚骨)                              | 強力粉 小麦粉 さとう 食パン<br>胚芽食パン じゃがいも/<br>油 バター        | にんじん ホールトマト トマトピューレ/<br>たまねぎ にんにく しょうが セロリー<br>マッシュルーム だいこん<br>キャベツ きゅうり<br>レモン ブルーベリージャム |
| 16 | 金  | 梅じゃこご飯<br>野菜の肉巻き 卵焼き 鮭の唐揚げ<br>ブロッコリーソテー 煮びたし<br>きんぴら ミントマト<br>くだもの<br>(お弁当形式で出します)<br><b>文化<br/>発表会</b> | ○  | 760           | 37.1     | ぶた肉 たまご 鮭<br>あぶらあげ かつお節/<br>牛乳 ちりめんじゃこ<br>(かつお節)                             | 米 麦 小麦粉 さとう<br>でんぶん じゃがいも/<br>油 バター             | さやいんげん にんじん ミントマト<br>こまつな ブロッコリー/<br>梅干し しょうが ごぼう にんにく                                    |
| 19 | 月  | 親子丼<br>白菜とえのきのみそ汁<br>フルーツきんとん   | ○  | 846           | 28.5     | とり肉 たまご<br>あぶらあげ みそ/<br>牛乳 (かつお節)  | 米 麦 しらす<br>さとう さつまいも/<br>油                      | にんじん だいこんの葉/<br>たまねぎ だいこん<br>はくさい えのきたけ<br>りんご缶 レーズン                                      |
| 20 | 火  | <b>リザーフ・セレクト給食<br/>(共通メニュー)</b><br>麦ごはん けんちん汁 小松菜いそあえ   | ○  |               |          | さんま ぶたひき肉 とりひき肉<br>みそ たまご とうふ<br>あぶらあげ ゼラチン/<br>牛乳 のり 粉寒天<br>乳酸菌飲料<br>(かつお節) | 米 麦 小麦粉 でんぶん<br>さとう こんにやく 里芋<br>パン粉/<br>油       | にんじん こまつな/<br>ごぼう だいこん えのきたけ<br>ながねぎ ホールコーン もやし<br>オレンジジュース みかん缶                          |
| 21 | 水  | スパゲティクリームソース<br>カラフルサラダ<br>くだもの   | ○  | 771           | 33.6     | ベーコン とり肉 むきえび/<br>牛乳 粉チーズ 生クリーム<br>(とり骨)                                     | スパゲティ 小麦粉 でんぶん<br>さとう/<br>油 バター                 | にんじん 赤ピーマン/<br>たまねぎ マッシュルーム セロリー<br>キャベツ 黄ピーマン<br>くだもの                                    |
| 22 | 木  | キムチ丼<br>トックスープ<br>小松菜シューマイ  | ○  | 821           | 29.7     | ぶた肉 とり肉 卵 ぶたひき肉<br>豆腐 おから/<br>牛乳 (かつお節 だし昆布)                                 | 米 麦 さとう トック でんぶん<br>シューマイの皮/<br>こま ごま油          | ニラ 万能ねぎ にんじん こまつな/<br>にんにく 切干大根 ながねぎ<br>たまねぎ キムチ(白菜) はくさい<br>だいこん しょうが                    |
| 23 | 金  | 麦ごはん<br>くじらの竜田揚げ 五色煮<br>豚汁  | ○  | 786           | 34.3     | くじら あぶらあげ ぶた肉<br>とうふ みそ/<br>牛乳 (かつお節)  | 米 麦 でんぶん こんにやく<br>さとう じゃがいも/<br>油               | にんじん こまつな/<br>しょうが ごぼう ゆでたけのこ<br>ながねぎ だいこん  |
| 26 | 月  | <b>深川めし</b><br>にぎすの南蛮漬け<br>吉野汁 抹茶ゼリー<br><b>郷土料理<br/>(東京)</b>  | ○  | 772           | 31.7     | あぶらあげ あさり かまぼこ<br>とり肉 ゼラチン/<br>牛乳 にぎす 粉寒天<br>(かつお節 だし昆布)                     | 米 麦 さとう 小麦粉<br>でんぶん つきこんにやく<br>うどん(乾) 玉麩 /<br>油 | にんじん こまつな さやいんげん/<br>ごぼう しょうが ながねぎ  |
| 27 | 火  | 青菜ごはん<br>飛び魚のさんが焼き<br>大根のゆかりあえ 糸寒天のあえ物<br>具だくさんみそ汁<br><b>学校給食週間</b>                                     | ○  | 739           | 33.5     | 絞豆腐 とりひき肉<br>とびうお(ミンチ) みそ たまご<br>あぶらあげ とうふ /<br>東京牛乳 糸寒天<br>(かつお節 だし昆布)      | 米 麦 でんぶん さとう<br>じゃがいも/<br>ごま油 ごま                | だいこんの葉 ゆかり にんじん<br>こまつな/<br>ながねぎ しょうが だいこん もやし<br>ごぼう はくさい                                |
| 28 | 水  | おにぎり(塩・梅干)<br>鮭の塩焼き 白菜の香り漬け<br><b>芋煮汁</b> くだもの<br><b>郷土料理<br/>(山形)</b>                                  | ○  | 739           | 33.1     | 鮭 ぶた肉/<br>牛乳 のり<br>(かつお節)  | 米 麦 里芋 こんにやく                                    | にんじん こまつな/<br>梅干し はくさい たまねぎ ごぼう<br>ながねぎ しめじ えのきたけ<br>ゆず くだもの                              |
| 29 | 木  | 揚げパン(二種)<br>白菜と肉団子のスープ煮<br>コーン入り粉吹き芋 くだもの   | ○  | 785           | 29.1     | きな粉 ぶたひき肉 たまご/<br>牛乳 (かつお節)  | あしたばパン コッペパン<br>でんぶん はるさめ<br>じゃがいも/<br>油 ごま油    | ニラ にんじん こまつな/<br>はくさい ながねぎ しょうが もやし<br>しめじ ホールコーン   |
| 30 | 金  | シーフードカレーピラフ<br>ポトフ<br>チーズオムレツ<br>大根サラダ  | ○  | 760           | 30.5     | ハム いか むきえび ぶた肉<br>ウィンナー かつお節 たまご/<br>牛乳 ちりめんじゃこ<br>ピザチーズ<br>(豚骨)             | 米 麦 でんぶん じゃがいも<br>さとう/<br>油 バター ごま              | にんじん かぶの葉/<br>たまねぎ マッシュルーム<br>ホールコーン セロリー キャベツ<br>かぶ だいこん きゅうり                            |
| 平均 |    |   |    | 792           | 31.3     | 給食回数   | 16回(米飯 12回・パン 2回・麺 2回)                          |   |

※食材料等の都合により献立を変更する場合があります。  
ご了承ください。

くだものは、りんご・みかんなどの予定です。

※ 1月20日実施

**リザーフ  
セレクト給食**

## 共通メニュー

麦ごはん・小松菜いそあえ・けんちん汁

## セレクトメニュー

主 菜：さんまのかば焼き・和風ハンバーグ→どちらか1つ

デザート：カルピスゼリー・オレンジゼリー→どちらか1つ

のみもの：牛乳・ジョア(フレーン)・りんごジュース→どれか1つ