

日	曜日	献立名	牛乳	材料名と主なはたらき			栄養価 1人1日 たんぱく質
				体の組織をつくるもの <1群・2群>	体の調子を整えるもの <3群・4群>	エネルギーとなるもの <5群・6群>	
8	金	冬野菜のカレーライス フレンチサラダ きんかん	○	牛乳 鶏肉 (鶏ガラ)	にんじん ブロッコリー にんにく しょうが セロリー 玉葱 コーン カリフラワー かぶ キャベツ きんかん	米 小麦粉 じゃが芋 砂糖 油 バター	826 20.5
12	火	ピロシキサンド ハーブポテト イタリアンスープ	○	牛乳 豚肉 鶏肉 たまご チーズ (鶏ガラ)	にんじん にら 小松菜 しょうが にんにく もやし キャベツ 玉葱	柏パン 春雨 くず粉 じゃが芋 パン粉 ごま油 油	796 32.7
13	水	たきこみごはん 野菜のみそ和え おでん	○	牛乳 鶏肉 油揚げ うすら卵 がんもどき 揚げボール ハム みそ (かつお削り)	いんげん にんじん 小松菜 たけのこ 大根 キャベツ もやし	米 三温糖 こんにゃく ちくわぶ じゃが芋 油	794 34.0
14	木	五目チャーハン れんこんシュウマイ わかめスープ	○	牛乳 焼き豚 たまご 鶏肉 豆腐 大豆 わかめ (鶏ガラ)	ピーマン ねぎ 干し椎茸 玉葱 れんこん しょうが たけのこ	米 しゅうまいの皮 ごま油 片栗粉 ごま 油	779 35.7
15	金	ごまこはん・イカのピリ辛ソース 小松菜とエリンギ炒め 豚汁	○	牛乳 いか 豚肉 生揚げ みそ (さば削り)	小松菜 にんじん しょうが にんにく ねぎ エリンギ ごぼう 大根 れんこん	米 片栗粉 小麦粉 三温糖 ごま 油	775 32.1
18	月	こんぶごはん 宮城雑煮 茶碗蒸し	○	牛乳 鶏肉 油揚げ えび なると ほたて貝 かまぼこ たまご (さば削り・かつお削り)	にんじん みつば 椎茸 ごぼう 大根 たけのこ	米 砂糖 白玉団子 油	805 35.5
19	火	きびごはん・白身魚のみそマヨ焼き もやしの香味あえ けんちん汁	○	牛乳 シルバー みそ 油揚げ 鶏肉 生揚げ (かつお削り)	にんじん パセリ 玉葱 もやし にんにく しょうが ごぼう 大根 ねぎ	米 きび 三温糖 こんにゃく じゃが芋 マヨネーズ ごま 油	808 37.5
20	水	ピザトースト・ツナサラダ かぶのポスタージュ くだもの	○	牛乳 ベーコン 大豆 ハム ツナ 鶏肉 チーズ 生クリーム (鶏ガラ)	ホールトマト ピーマン 小松菜 コーン にんじん パセリ にんにく 玉葱 セロリー マッシュルーム キャベツ かぶ みかん	食パン 三温糖 ごま油 じゃが芋 米 油	823 35.6
21	木	生姜ごはん 厚焼き卵 大根のみそ汁	○	牛乳 鶏肉 油揚げ たまご 豆腐 はんぺん 大豆 みそ (さば削り)	にんじん 水菜 しょうが 大根 ねぎ	米 砂糖 油	796 36.1
22	金	ぎつねうどん ニギスのから揚げ ツナとじゃが芋の煮物	○	牛乳 鶏肉 油揚げ にぎす ツナ わかめ (さば削り・かつお削り・こんぶ)	にんじん しょうが 玉葱 ねぎ 白菜	うどん 三温糖 片栗粉 じゃが芋 油	787 33.5
25	月	鶏おこわ 野菜の梅おかか和え 小豆雑煮(白玉ぜんざい)	○	牛乳 鶏肉 あずき おかか (さば削り)	にんじん しめじ ごぼう 干し椎茸 大根 キャベツ もやし 梅干し	米 もち米 三温糖 白玉団子 砂糖 油	809 26.9
26	火	チキンライス ポテトとブロッコリーのサラダ パスタスープ	○	牛乳 鶏肉 ハム (鶏ガラ)	トマトジュース にんじん ピーマン ブロッコリー 玉葱 マッシュルーム 黄ピーマン 干し椎茸	米 スパゲッティ 三温糖 砂糖 じゃが芋 油 バター	770 27.4
27	水	スパゲッティミートソース にんじンドレッシングサラダ くだもの	○	牛乳 大豆 豚肉 (豚骨)	にんじん ブロッコリー キャベツ ホールトマト しょうが 玉葱 マッシュルーム ネーブルオレンジ	スパゲッティ 小麦粉 砂糖 じゃが芋 オリーブ油 油 バター	795 29.1
28	木	鯨と生姜の炊きこみごはん 野菜とがんもの煮物 くだもの	○	牛乳 鯨肉 鶏肉 がんもどき (かつお削り)	にんじん いんげん しょうが 干し椎茸 大根 りんご	米 大麦 片栗粉 砂糖 里芋 ごま油 ごま 油	773 32.2
29	金	キムチチャーハン もやしの中華サラダ 春雨スープ	○	牛乳 豚肉 (鶏ガラ)	ピーマン にら にんじん 玉葱 白菜キムチ もやし キャベツ ねぎ	米 砂糖 春雨 ごま油 油 ごま	808 23.8
				今月の平均			学校給食摂取基準(12~14歳)
食材料購入の都合により、献立を変更する場合があります。				796kcal	31.5g	820kcal	25~40g

毎月19日は
食育の日
東京産の
東京牛乳を
提供します

学校給食週間

～ 献立より ～

- 12日 ピロシキサンド・・・ピロシキはロシア料理の総菜パンです。春雨を入れた具材を柏型のパンにはさんで提供します。
- 18日 宮城雑煮・・・すまし汁のベースに海産物が入るのが特徴で、給食ではほたてとかまぼこを入れる予定です。具材を千切りにするのも特徴の一つです。
- *給食週間にちなんで*
- 25日 小豆雑煮(白玉ぜんざい)・・・日本海側の一部の地域(島根県や鳥取県など)では、お雑煮というおしるこやぜんざいを指すそうです。給食ではぜんざいに白玉をいれて小豆雑煮風として提供します。
- 28日 鯨と生姜の炊きこみごはん・・・鯨は昔、貴重なタンパク源として頻りに利用されていました。現在では調査目的で捕鯨された物を(昔の給食)食用としています。鯨肉は肉類に分類されます。下味をつけたあとと揚げて、ごはん混ぜます。