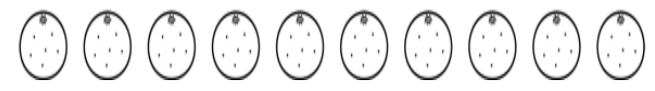


# 令和4年度 1月の献立



豊玉中学校

実施日 日 曜	牛乳	献立名	赤の食品	黄色の食品	緑の食品	栄養量			
			血や肉、骨や歯になる	体を動かす熱や力になる	体の調子を整える	1食あたり (kcal)	たんぱく質 (%)	脂質 (%)	塩分 (g)
10	火	○ 古代赤飯 かきたま汁 松風焼き 紅白なます ○正月にちなんだ献立	飲用牛乳 豚肉 米みそ 鶏卵 鶏肉 祝なると 【かつお節】	精白米 黒米 ごま パン粉 上白糖 ごま油 でん粉	葉ねぎ にんじん 干し椎茸 だいこん たまねぎ こまつな	779	19.3	32.5	3.4
11	水	○ 冬野菜のカレーライス コーンサラダ 果物 (みかん)	飲用牛乳 豚肉 【鶏がら 豚骨】	精白米 米粒麦 有塩バター 米サラダ油 じゃがいも 薄力粉 上白糖	にんにく しょうが たまねぎ トマト加工品 ごぼう れんこん グリンピース みかん 根深ねぎ キャベツ にんじん きゅうり コーン缶	819	11.1	28.9	2.8
12	木	○ 麻婆豆腐丼 春雨スープ 果物 (りんご)	飲用牛乳 豚肉 木綿豆腐 米みそ 【鶏がら】	精白米 米粒麦 米サラダ油 上白糖 ごま油 でん粉 普通はるさめ	しょうが にんにく にんじん たまねぎ 干し椎茸 根深ねぎ にら はくさい りんご	808	14.7	30.1	3.2
13	金	○ 麦わかめご飯 お芋と生揚げのそぼろ煮 おしるこ ○15日小正月にちなんだ献立	飲用牛乳 炊き込みわかめの素 鶏肉 豚肉 生揚げ あずき 【かつお節】	精白米 米粒麦 ごま 片栗粉 白玉粉 じゃがいも 米サラダ油 上白糖	しょうが たまねぎ にんじん いんげん	835	13.7	23.7	1.9
16	月	○ 中華丼 わかめスープ 果物 (いちご)	飲用牛乳 豚肉 えび いか カットわかめ 木綿豆腐 鶏肉 【鶏がら】	精白米 米粒麦 米サラダ油 ごま油 上白糖 でん粉	しょうが 根深ねぎ はくさい チンゲンサイ たけのこ水煮 にんじん 根深ねぎ たまねぎ にんじん いちご	750	17.2	30.1	3.0
17	火	○ 麦ご飯 みそ汁 魚のたまねぎソースがけ 生揚げのきんぴら	飲用牛乳 ぶりまたはいなだ 生揚げ 油揚げ 米みそ わかめ 【かつお節】	精白米 米粒麦 米サラダ油 上白糖 つきこんにやく	たまねぎ ごぼう にんじん はくさい こまつな 根深ねぎ	802	19.2	35.3	2.8
18	水	○ ★ジャージャー麺 ウェーブワンタンスープ	飲用牛乳 豚肉 黄だいず 米みそ 鶏肉 【鶏がら】	蒸し中華めん ごま油 米サラダ油 上白糖 でん粉 ウェーブワンタン	緑豆やし きゅうり 干し椎茸 チンゲンサイ たけのこ水煮 たまねぎ にんじん しょうが にんにく 根深ねぎ はくさい	795	18.4	32.5	4.3
19	木	○ かてめし 呉汁 ゼリーフライ ●食育の日：埼玉県	飲用牛乳 油揚げ 凍り豆腐 刻み昆布 おから 鶏卵 黄だいず 鶏肉 米みそ 【かつお節】	精白米 米粒麦 パン粉 薄力粉 米サラダ油 上白糖 じゃがいも さといも こんにやく	干し椎茸 ごぼう にんじん たまねぎ 根深ねぎ だいこん	776	15.1	28.0	3.3
20	金	○ サーモンライス 野菜スープ じゃがいものスパイスソース	飲用牛乳 ウィンナー 鮭 豚肉 ベーコン 【鶏がら】	精白米 米サラダ油 上白糖 じゃがいも	にんにく たまねぎ 青ピーマン コーン缶 パセリ しめじ トマト加工品 しょうが 根深ねぎ にんじん キャベツ	752	14.8	25.3	2.7
23	月	○ 麦ご飯 いものこ汁 魚の味噌だれ もやしのごま油あえ	飲用牛乳 さわら 米みそ 豚肉 【かつお節】	精白米 米粒麦 でん粉 上白糖 ごま油 ごま 米サラダ油 さといも こんにやく	こまつな にんじん 緑豆やし しょうが 干し椎茸 だいこん 根深ねぎ	779	17.5	33.2	2.6
24	火	○ 衣笠丼 冬野菜と豚肉の西京味噌汁 ★抹茶マフィン ●全国学校給食週間：京都府	飲用牛乳 調理用牛乳 油揚げ 鶏卵 豚肉 西京みそ 米みそ 【かつお節】	精白米 米粒麦 上白糖 ごま油 有塩バター 薄力粉 チョコチップ	にんじん 干し椎茸 たまねぎ 根深ねぎ 切りみつば ごぼう だいこん	867	15.4	33.0	2.9
25	水	○ キャロットライスのホワイトソースがけ フレンチサラダ キャロットオレンジゼリー ●全国学校給食週間：地場産物 (練馬区産にんじん使用)	飲用牛乳 調理用牛乳 粉チーズ ベーコン 鶏肉 国産白いんげん 粉寒天 【鶏がら】	精白米 米粒麦 米サラダ油 有塩バター 薄力粉 上白糖	にんじん にんにく たまねぎ ぶなしめじ マッシュルーム コーン缶 パセリ キャベツ きゅうり オレンジジュース	799	12.4	29.4	2.2
26	木	○ ソースかつ丼 こしね汁 ●全国学校給食週間：群馬県	飲用牛乳 豚肉 鶏卵 木綿豆腐 【かつお節】	精白米 米粒麦 薄力粉 パン粉 上白糖 すりごま 米サラダ油 こんにやく	キャベツ にんじん ごぼう 干し椎茸 ぶなしめじ にんじん だいこん 根深ねぎ	797	17.2	28.0	2.9
27	金	○ 小松菜ご飯 切り干し大根入り卵焼き みそちゃんこ風汁 ●全国学校給食週間：東京都	東京牛乳 ちりめんじゃこ 鶏肉 鶏卵 油揚げ 木綿豆腐 米みそ 【かつお節】	米粒麦 精白米 ごま油 米サラダ油 上白糖	こまつな たまねぎ にんじん しょうが にんにく えのき ぶなしめじ はくさい 根深ねぎ 切干しだいこん	808	20.0	32.3	3.1
30	月	○ ★☆揚げパン チリコンカン ピクルス風 ●全国学校給食週間	飲用牛乳 きな粉 ベーコン 豚肉 黄だいず 【鶏がら】	ミルクパン 有塩バター 米サラダ油 上白糖 じゃがいも 薄力粉	にんにく たまねぎ セロリー にんじん マッシュルーム 根深ねぎ しょうが トマト加工品 キャベツ にんじん きゅうり	767	15.9	41.0	2.6
31	火	○ 麦ご飯 みそ汁 魚のピリ辛焼き 野菜のおろしあえ	飲用牛乳 鮭 油揚げ 米みそ わかめ 【かつお節】	精白米 米粒麦 上白糖 米サラダ油 じゃがいも	しょうが 根深ねぎ 緑豆やし にんじん こまつな だいこん だいこん 根深ねぎ	710	18.3	28.8	2.7

※ 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ので、ご了承ください。 ※給食回数16回

★11月に衛生委員会中心に行われた「HARRY UPキャンペーン (給食準備時間の短縮を図ることで、給食を食べる時間を確保し、食品ロスを減らす取り組み)」で優秀な成績をおさめたクラスに給食のリクエスト券を配布しました。第1位になった料理を1月～3月の給食で提供していきます。

HARRY UP キャンペーン		
	料理部門 第一位	デザート部門 第一位
1年A組	ジャージャー麺	抹茶マフィン
2年A組	みそラーメン	スイートポテト
3年B組	揚げパン ビスキュイパン	チョコチップマフィン

☆卒業まで3か月を迎える3年生に給食のリクエストをとりました。第1位になった料理を1月～3月の給食で提供していきます。

卒業お祝いリクエスト献立 料理部門)		
	3年A組	3年B組
1位	ジャージャー麺 味噌ラーメン	揚げパン ビスキュイパン
2位		
3位	揚げパン	ジャージャー麺

卒業お祝いリクエスト献立 デザート部門)		
	3年A組	3年B組
1位	チョコチップマフィン 抹茶マフィン	チョコチップマフィン
2位		抹茶マフィン
3位	白玉ポンチ	フルーツポンチ スイートポテト

1月	エネルギー	たんぱく質	脂質	食塩相当量	カルシウム	マグネシウム	鉄	ビタミンA	ビタミンB1	ビタミンB2	ビタミンC	食物繊維
	(kcal)	(%)	(%)	(g)	(mg)	(mg)	(mg)	(ugRAE)	(mg)	(mg)	(mg)	(g)
平均値	790	16.2	30.7	2.9	377	113	3.2	277	0.36	0.49	16	8.5

1月24日～30日は、全国学校給食週間です。  
料理の紹介  
24日●衣笠丼：甘辛く煮た油揚げと青ねぎをたまごとじた丼物です。●抹茶マフィン：抹茶を使ったお菓子です。  
25日 練馬区で収穫されたにんじんを全料理に使用しています。にんじんは、練馬区から配布されています。●キャロットオレンジゼリー：にんじんのすりおろしとオレンジジュースで作ったゼリーです。  
26日●ソースかつ丼：群馬県は、豚肉の生産地として知られていて、豚肉料理も根づいています。ソースは、ウスターソースをベースにすりごまなどを加えています。  
●こしね汁：こんにやく、しいたけ、ねぎを使用した郷土料理です。  
27日●小松菜ごはん：東京都で収穫された小松菜を使用しています。●みそちゃんこ風汁：ちゃんことは、力士たちが食べる料理のことです。鶏肉やいろいろな野菜を入れたみそ味の汁物です。●東京牛乳：東京都地域特産品として認証されている牛乳です。  
30日●揚げパン：昔から愛されてきたメニューです。