



令和5年度 1月の献立



豊玉中学校

実施日	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	エネルギー kcal	たんぱく質 %	脂質 %	塩分量 g
10	水	○ 冬野菜のカレーライス こんにやくサラダ	飲用牛乳 豚肉 【鶏ガラ 豚骨】	有塩バター 精白米 米粒麦 じゃがいも 薄力粉 板こんにやく 上白糖 米サラダ油	にんにく しょうが たまねぎ にんじん ごぼう れんこん りんご 根深ねぎ 緑豆もやし きゅうり コーン	783	11.4	30.1	2.6
11	木	○ 古代赤飯 沢煮椀 松風焼き 紅白なます ○お正月風献立	飲用牛乳 豚肉 鶏肉 米みそ 鶏卵 油揚げ 【かつお節 昆布】	ごま 精白米 黒米 パン粉 上白糖 でん粉	根深ねぎ にんじん だいごん ごぼう 干し椎茸 きょうな	726	17.0	32.1	3.1
12	金	○ きのご豚丼 キャベツの梅和え おしるこ ○鏡開きにちなんだ献立	飲用牛乳 豚肉 あずき 【かつお節】	精白米 米粒麦 米サラダ油 つきこんにやく 上白糖 でん粉 ごま油 白玉粉	しょうが にんにく たまねぎ にんじん しめじ えのきたけ 万能ねぎ 干し椎茸 キャベツ にんじん こまつな 梅干し	750	14.2	20.0	1.8
15	月	○ 麦ご飯 ひじきふりかけ 肉じゃが カリカリじゃこサラダ	飲用牛乳 ちりめんじゃこ 豚肉 芽ひじき 粉かつお さつま揚げ 【かつお節】	精白米 米粒麦 上白糖 米サラダ油 じゃがいも つきこんにやく 上白糖	しょうが にんじん 干し椎茸 たまねぎ さやいんげん きゅうり にんじん 緑豆もやし	733	16.1	19.8	2.9
16	火	○ 麦ご飯 中華スープ 揚げ魚の甘酢あん	飲用牛乳 メルルーサ 豚肉 木綿豆腐 【鶏ガラ】	精白米 米粒麦 米サラダ油 でん粉 薄力粉 上白糖 ごま油 春雨	しょうが にんにく たまねぎ にんじん えのきたけ ぶなしめじ青 ピーマン たけのこ水煮 はくさい 根深ねぎ	754	17.3	24.0	2.3
17	水	○ 和風照り焼きチーズトースト ミネストローネ ミルクプリン	飲用牛乳 調理用牛乳 ピザチーズ 鶏肉 刻みのり 豚肉 粉寒天【鶏ガラ】	食パン マヨネーズ 上白糖 米サラダ油 じゃがいも リボンマカロニ	たまねぎ コーン缶 しょうが 根深ねぎ にんにく セロリー にんじん キャベツ トマトダイス パセリ みかん缶	723	17.1	39.1	3.4
18	木	○ 白米 五目汁 さばのねぎ味噌焼き 野菜のおろしあえ	飲用牛乳 さば 米みそ 鶏肉 木綿豆腐 【かつお節 昆布】	精白米 上白糖 米サラダ油 さといも でん粉	根深ねぎ 緑豆もやし にんじん こまつな だいごん	724	19.0	29.6	2.3
19	金	○ カツ丼 すまし汁 果物(みかん) ○3年生進路応援メニュー	飲用牛乳 鶏肉 豚肉 鶏卵 木綿豆腐 【かつお節】	精白米 薄力粉 パン粉 米サラダ油 上白糖 焼きふ	たまねぎ にんじん こまつな 根深ねぎ グリーンピース みかん	804	19.2	27.9	2.7
22	月	○ 白米 味噌汁 魚の香味焼き 野菜と生揚げの煮物	飲用牛乳 ぶり 生揚げ 油揚げ 米みそ わかめ 【かつお節】	精白米 ごま油 米サラダ油 上白糖	にんにく しょうが 根深ねぎ 干し椎茸 にんじん ごぼう だいごん さやいんげん はくさい にんじん	781	19.3	35.1	3.0
23	火	○ ごぼう入りドライカレー 揚げじゃがいりサラダ	飲用牛乳(200ml) 豚肉 黄だいず 【鶏ガラ 豚骨】	精白米 米粒麦 米サラダ油 薄力粉 上白糖 じゃがいも 米サラダ油	にんにく しょうが たまねぎ にんじん ごぼう 根深ねぎ セロリー キャベツ きゅうり 青ピーマン	746	13.7	27.3	2.9
24	水	○ ツナピラフ ポトフ キャロットケーキ ●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 ツナ ベーコン 豚肉 鶏卵 【鶏ガラ】	精白米 米サラダ油 じゃがいも 薄力粉 上白糖 有塩バター	にんにく たまねぎ にんじん 青ピーマン コーン しょうが 根深ねぎ キャベツ オレンジジュース	784	13.4	27.7	3.0
25	木	○ 焼肉ガーリックライス わかめスープ 果物(みかん)	飲用牛乳 豚肉 木綿豆腐 鶏肉 わかめ 【鶏ガラ】	精白米 米粒麦 米サラダ油 上白糖	にんにく にんじん コーン たまねぎ こまつな しょうが 根深ねぎ みかん	727	15.6	27.5	2.6
26	金	東京牛乳 ○ 小松菜ご飯 みそちゃんこ汁 切り干し大根入り卵焼き ●全国学校給食週間：東京都	ちりめんじゃこ 東京牛乳 鶏肉 鶏卵 油揚げ 木綿豆腐 米みそ 【かつお節】	精白米 米粒麦 ごま油 米サラダ油 上白糖	こまつな たまねぎ にんじん 切干し大根 しょうが にんにく えのきたけ ぶなしめじ にんじん はくさい 根深ねぎ	787	19.8	31.1	3.1
29	月	○ シシジューシー イナムドウチ 生揚げのチャンプルー ●全国学校給食週間：沖縄県	飲用牛乳 豚肉 刻み昆布 板なしかまぼこ 米みそ ボンレスハム 生揚げ 【かつお節】	ごま 精白米 もち米 米サラダ油 ごま油 こんにやく 上白糖	にんじん しょうが 干し椎茸 だいごん 緑豆もやし にら	728	17.6	35.6	3.5
30	火	○ 盛岡じゃじゃ麺 ちくわの磯辺揚げ 果物(みかん) ●全国学校給食週間：岩手県	飲用牛乳 米みそ 豚肉 黄だいず 焼き竹輪 あおのり	冷凍細うどん 米サラダ油 でん粉 ごま油 薄力粉 上白糖	にんにく しょうが 根深ねぎ 干し椎茸 たけのこ水煮 たまねぎ にんじん 緑豆もやし きゅうり みかん	719	18.9	31.0	3.9
31	水	○ 麦ご飯 味噌汁 鮭の照り焼き 五目きんぴら	飲用牛乳 さけ 豚肉 油揚げ 米みそ 【かつお節】	精白米 米粒麦 上白糖 でん粉 米サラダ油 つきこんにやく ごま油 じゃがいも	しょうが にんじん ごぼう だいごん えのきたけ 根深ねぎ 唐辛子	719	20.9	23.2	2.8

※ 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

※【 】は、だし汁やスープをとるのに使用しています。

1月24日～30日は、全国学校給食週間です。

料理の紹介

24日 練馬区で収穫されたにんじんを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。

26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。

29日 ●シシジューシー：沖縄の方言で、「シシ」は「肉」、「ジューシー」は「炊き込みご飯」を意味します。

●イナムドウチ：沖縄県の郷土料理。具沢山味噌汁で、お祝い料理の一つです。

●生揚げのチャンプルー：沖縄の方言で、「チャンプルー」は「ごちゃまぜ」という意味で



1月	エネルギー kcal	たんぱく質 %	脂質 %	食塩相当量 g	カルシウム mg	マグネシウム mg
平均値	749	17.1	29.7	2.9	374	107
	鉄 mg	ビタミンA ugRAE	ビタミンB1 mg	ビタミンB2 mg	ビタミンC mg	食物繊維 g
平均値	3.0	265	0.36	0.48	18	7.5

日本食品標準成分表が改訂され、2020年版(8訂)になりました。2020年版では、エネルギーの計算方法が改訂されたため、エネルギー量が今までより低く算出されます。学校給食実施基準は食品成分表2015年版(7訂)を基に作成されているため、改訂されるまで摂取栄養価のみ記載します。