



# 令和6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			
			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 (g)
8	水		始業式									
9	木	厚揚げ入り豚キムチ丼 ウェーブワンタンスープ 果物(みかん)	飲用牛乳 豚肉 生揚げ 米みそ	精白米 米粒麦 米サラダ油 上白糖 でん粉 ウェーブワンタン ごま油	にんにく はくさい たまねぎ にんじん 緑豆もやし 根深ねぎ たらしょうが にんじん はくさい チンゲンサイ みかん	820	14.7	29.1	2.7			
10	金	古代赤飯 つぼん汁 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 木綿豆腐	精白米 水稲穀粒 パン粉 上白糖 ごま油 米サラダ油 さといも こんにゃく	根深ねぎ にんじん 干し椎茸 だいこん ごぼう	754	18.2	30.6	3.1			
14	火	カレーうどん 青のりピーズポテト 果物(みかん)	飲用牛乳 豚肉 油揚げ 賞だいつ あおのり	冷凍うどん 米サラダ油 でん粉 じゃがいも	しょうが にんじん たまねぎ 根深ねぎ ごまつな みかん	733	16.9	27.1	2.2			
15	水	きのご豚丼 わかめのさっぱりあえ おしるこ ●鏡開きにちなんだ献立	豚肉 飲用牛乳 カットわかめ あずき	精白米 米粒麦 米サラダ油 つきこんにゃく 上白糖 でん粉 ごま油 冷凍白玉団子	しょうが にんにく たまねぎ にんじん ほんしめじ えのきたけ 干し椎茸 万能ねぎ 緑豆もやし きゅうり	819	12.6	22.6	1.9			
16	木	白米 味噌汁 鮭の照り焼き 大根と豚バラの煮物	飲用牛乳 鮭 豚肉 油揚げ 米みそ カットわかめ	精白米 上白糖 でん粉 米サラダ油	しょうが だいこん にんじん ごねぎ たまねぎ はくさい	758	17.9	31.9	2.7			
17	金	チキンライス 野菜スープ オムレツ・トマトソース	飲用牛乳 鶏卵 鶏肉 ベーコン	精白米 米粒麦 米サラダ油 じゃがいも	にんにく マッシュルーム水煮 たまねぎ 青ピーマン スイートコーン にんじん トマト缶 しょうが 根深ねぎ	775	15.4	33.0	3.3			
20	月	しらすいりゆかりご飯 厚揚げの野菜あん みそドレッシングサラダ	飲用牛乳 しらす干し 豚肉 生揚げ 米みそ	精白米 米サラダ油 じゃがいも 上白糖 でん粉 ごま油	しょうが にんじん たけのご水煮 たまねぎ はくさい チンゲンサイ キャベツ にんじん スイートコーン きゅうり	754	16.6	29.0	2.3			
21	火	麦ご飯 トックスープ さばの韓国風焼き チョレギ風サラダ	飲用牛乳 まさば 刻みのり 鶏肉	精白米 米粒麦 上白糖 ごま油 トックスライス 米サラダ油	にんにく しょうが 根深ねぎ にんじん 緑豆もやし きゅうり にんじん たまねぎ チンゲンサイ	757	17.4	30.0	2.7			
22	水	ねぎとベーコンのスパゲッティー フレンチサラダ キャロットケーキ ●練馬区地場産物(練馬区産ねぎ使用)	飲用牛乳 鶏卵 ベーコン 刻みのり	有塩バター スパゲッティー 米サラダ油 上白糖 薄力粉	にんにく たまねぎ にんじん 根深ねぎ ほうれん草 キャベツ にんじん きゅうり ホールコーン パレンシアオレンジジュース	768	14.4	30.4	2.8			
23	木	チキンカツ丼 味噌汁 野菜の梅和え ●応援献立	飲用牛乳 鶏卵 鶏肉 油揚げ カットわかめ 米みそ	精白米 米粒麦 薄力粉 パン粉 米サラダ油 上白糖 ごま油	たまねぎ にんじん だいこん 根深ねぎ 緑豆もやし ごまつな 梅干し	818	17.9	29.7	3.5			
24	金	かつおめし ぐる煮 もやしのピリ辛あえ ●全国学校給食週間:高知県	飲用牛乳 かつお角切り 粉かつお 油揚げ 鶏肉 生揚げ	炒りごま 精白米 上白糖 こんにゃく さといも でん粉	しょうが にんじん 干し椎茸 だいこん さやいんげん 緑豆もやし きゅうり にんにく	714	20.4	26.6	2.6			
27	月	黒砂糖パン シェパーズパイ風 スコッチブロス風 ●全国学校給食週間:世界の料理	飲用牛乳 豆乳 豚肉 ベーコン 鶏肉 賞だいつ	黒砂糖パン じゃがいも 米サラダ油 薄力粉 シェルマカロニ 押麦	たまねぎ にんじん トマト加工品 しょうが 根深ねぎ にんにく セロリー キャベツ	717	16.9	34.0	2.8			
28	火	白米 のっぺい汁 チキンチキンごぼう 三色あえ ●全国学校給食週間:山口県	飲用牛乳 鶏肉 厚揚げ	精白米 米サラダ油 でん粉 上白糖 ごま油 里芋 こんにゃく	ごぼう さやいんげん 緑豆もやし ごまつな にんじん たまねぎ 干し椎茸 ごねぎ 大根	766	16.2	22.3	2.4			
29	水	カレーライス コールスロー風サラダ みかんゼリーまたはぶどうゼリー ●全国学校給食週間:デザートセレクト	飲用牛乳 豚肉 寒天	精白米 米粒麦 米サラダ油 じゃがいも 有塩バター 薄力粉 上白糖	にんにく しょうが たまねぎ にんじん 根深ねぎ トマト缶詰 キャベツ きゅうり ホールコーン りんご	826	11.2	26.3	3.0			
		みかんゼリー			オレンジジュース みかん缶	817	11.2	24.2	3.0			
		ぶどうゼリー			ぶどうジュース みかん缶	817	11.2	24.2	3.0			
30	木	小松菜ご飯 おでん からしあえ ●全国学校給食週間:東京都	東京牛乳 つみれ さつまいも 焼き竹輪 うずら卵 鶏肉 京がんも 結び昆布	精白米 米粒麦 ごま油 上白糖 じゃがいも こんにゃく 竹輪ふ	ごまつな にんじん だいこん はくさい 緑豆もやし	747	16.6	25.3	2.7			
31	金	麦ご飯 大根おろし汁 魚の西京焼き 豚肉とじゃがいもの甘辛煮 (3年生 給食なし)	飲用牛乳 銀さわらまたは銀だら 米みそ 豚肉 木綿豆腐	精白米 米粒麦 上白糖 米サラダ油 じゃがいも でん粉	しょうが さやいんげん にんじん ぶなしめじ えのきたけ だいこん 米みつば 根深ねぎ	722	20.5	23.7	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

※ [ ] は、だし汁やスープをとるのに使用しています。

練馬区産地場野菜を使った給食を実施します

23日 練馬区で収穫された「ねぎ」をねぎとベーコンの和風スパゲッティーで提供します。ねぎは、練馬区から配布されています。新鮮なねぎをおいしく、感謝をしていただきます。



1月24日～30日は、全国学校給食週間です。

料理の紹介

26日●かつおめし:高知県の漁師町で昔から伝わる家庭料理です。生薑も加え、魚が苦手な人でもおいしくいただけます。●ぐる煮:大根、にんじん、里芋など冬の根菜を使った煮物です。「ぐる」とは、土佐の方で「仲間」、「みんな」といった意味があり、様々な具材を一緒に煮込むことに由来しています。

27日●シェパーズパイ風:イギリスでシェパードは、羊飼いのことで、羊肉で作ったミートソースとマッシュポテトでできたパイ生地で作った伝統料理です。羊肉の代わりに豚肉を使用しています。●スコッチブロス:イギリスやスコットランドの伝統的なスープで、肉や野菜、大麦、豆などが入ったスープです。

28日●チキンチキンごぼう:山口県で学校給食から県内全域に広まった料理です。一口サイズの鶏の唐揚げと煮揚げたごぼうを甘辛いタレでからめています。●のっぺい汁:祭りや仏事に用意したり、客人に振るまうなど生活に欠かせない料理です。里いもやごぼう、れんこん、にんじんといった根菜を中心に使用し、軽くてろみをつけて仕上げます。

29日●デザートセレクト給食です。事前にみかんゼリーとぶどうゼリーから選んでもらっています。

30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。●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。

参考:農林水産省



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	765	16.4	28.4	2.7	352	108
1月	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	275	0.33	0.47	19	7.9

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、改訂されるまで従って記載します。

12月の主な産地	牛乳	東京、群馬、山梨、岩手、青森、秋田、宮城、山形、福島、北海道	精白米	岩手・青森							
大根	練馬区・千葉	キャベツ	練馬区	さといも	練馬	にんじん	千葉	白菜	長野	ブロッコリ	群馬
にんにく	青森	もやし	栃木	ピーマン	茨城	じゃがいも	北海道	パセリ	青森	コーン	北海道
しょうが	高知	ごぼう	青森	きゅうり	群馬	しめじ	長野	いんげん	鹿児島	たけのこ	水産九州
たまねぎ	北海道	れんこん	茨城	ほうれん草	北海道	にら	千葉	青梗菜	千葉	豚肉	茨城
ねぎ	山形	小松菜	埼玉	えのき	新潟	かぶ	千葉	みかん	和歌山	鶏肉	宮崎