

# 1月のこんだて



大泉中学校

1/5 ★	1/6 ★	1/7 ★	1/8	1/9	1/10	1/11
			行事食・鏡開き			
<p>※都合により献立内容を変更する場合があります。</p> <p>※1/15～1/17 2年生スキー移動教室</p> <p>※1/17 連合ダンス</p> <p>※1/30 1年生校外学習</p>			七草ご飯	ツナのトマトソーススパゲティ	スパイシービーフカレー	
			牛乳	牛乳	牛乳	
			小松菜豚みそ炒め(あさり)	かりかりポテトサラダ	フレンチドレッシングサラダ	
			白玉ぜんざい		いちご	
1/12	1/13 成人の日	1/14 ★	1/15 ★	1/16 ★	1/17 ★	1/18
					東京都の食材給食	
		ごはん	ツナチーズトースト	ごはん	明日葉チャーハン(卵入り)	
		牛乳	牛乳	牛乳	牛乳	
		のりの佃煮	豆と野菜のトマトスープ	さわらの幽庵焼き	東京X揚ぎようざ	
		肉じゃが	サイダーフルーツポンチ	白菜のごま和え	具たくさん東京味噌汁	
		キャベツとこんにゃくの甘みそ和え		白みそのお雑煮風		
			2年生スキー移動教室			
					連合ダンス	
1/19	1/20	1/21	1/22	1/23	1/24	1/25
	小中連携献立(大泉東小)	東京都江東区の郷土料理			長崎県郷土料理	
	ごはん	深川飯(東京都)	キャロットピラフ	キムタクごはん	長崎ちゃんぽん	
	牛乳	牛乳	牛乳	牛乳	牛乳	
	照り焼きチキン	春菊のごま和え	野菜のクリーム煮	卵焼きおろしのせ	あさりのカリッとサラダ	
	千草和え	鶏肉と厚揚げの甘辛煮	夕焼けゼリー	いりどり	おかしなおかしな目玉焼き	
	じゃがいものみそ汁					
1/26	1/27	1/28	1/29 ★	1/30 ★	1/31	
			練馬長ねぎ一斉給食			
	ごはん	ごはん	ねぎ塩豚丼	ココア揚げパン	小松菜のガーリックライス	
	牛乳	牛乳	牛乳	牛乳	牛乳	
	レンコン入り鶏つくね	四川豆腐	キムチトッポギスープ	ごぼうサラダ	スズキのから揚げレモンソース	
	小松菜の梅のり和え	五色ナムル	いよかん	肉団子入りトマトシチュー	手亡豆とほうれん草の卵スープ	
	かぶと高野豆腐のみそ汁					
				1年生校外学習		

実施日	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食分 - (kcal)	たんぱく質 (%)	脂質 (%)	塩分 (g)
8 水	【行事食・鏡開き】 七草ご飯 牛乳 小松菜豚みそ炒め(あさり) 白玉ぜんざい	しらす干し(ちりめんじゃこ) 飲用牛乳(200ml) 豚もも肉 あさりむき身 赤みそ あずき	精白米 ごま油 米ぬか油 三温糖 炒りごま(白) でん粉 冷凍白玉団子	だいこん葉 かぶ葉 せり にんにく たまねぎ 切干しいちいんにんじん 緑豆もやし こまつな	845	15.8	18.3	3.0
9 木	ツナのトマトソーススパゲティ 牛乳 かりかりポテトサラダ	ベーコン ツナ 粉チーズ 飲用牛乳(200ml)	スパゲティ(卵なし) オリーブ油 米ぬか油 上白糖 揚げ油 じゃがいも ごま油	にんにく たまねぎ ぶなしめじ キャベツ トマトピューレー トマト缶詰 ほうれんそう こまつな にんじん コーン	736	16.0	33.9	3.0
10 金	スパイシービーフカレー 牛乳 フレンチドレッシングサラダ いちご	和牛肩肉 飲用牛乳(200ml)	精白米 米ぬか油 有塩バター 薄力粉 上白糖	しょうが にんにく にんじん たまねぎ マッシュルーム キャベツ コーン缶 いちご	845	12.1	34.0	2.9
14 火	ごはん 牛乳 のりの佃煮 肉じゃが キャベツとこんにゃくのみそ和え	飲用牛乳(200ml) もみのり 豚肩肉 白みそ	精白米 三温糖 米ぬか油 じゃがいも つきこんにゃく 細の目こんにゃく ごま油	にんじん たまねぎ さやいんげん キャベツ にんじん	768	13.0	25.1	2.5
15 水	2年生: スキー移動教室 ツナチーズトースト 牛乳 豆と野菜のトマトスープ サイダーフルーツポンチ	ツナ ピザチーズ 飲用牛乳 (200ml) 鶏もも肉 黄だいず	食パン マヨネーズ(卵なし) 米ぬか油 上白糖 リボンマカロニ(卵なし) 炭酸飲料(サイダー)	レモン果汁 たまねぎ にんじん トマト缶詰 こまつな みかん缶 バイン缶 ぶどう缶	801	15.2	41.0	3.2
16 木	2年生: スキー移動教室 ごはん 牛乳 さわらの鰻焼 白菜のごま和え 白みそのお雑煮風	飲用牛乳(200ml) さわら 油揚げ 鶏もも肉 白みそ 西京みそ	精白米 上白糖 すりごま(白) さといも 冷凍白玉団子	しょうが ゆず はくさい こまつな にんじん きんとき だいこん ほうれんそう	775	17.9	23.7	3.0
17 金	【東京都の食材給食】 2年生: スキー移動教室 1年混合タン 明白菜チャーハン(卵入り) 牛乳 東京又揚ぎょうざ 異たくさん東京味噌汁	ツナ 鶏卵 飲用牛乳(200ml) 豚ひき肉 鶏むね肉 油揚げ 白みそ(甘みそ)	精白米 ごま油 米ぬか油 三温糖 ぎょうざの皮 でん粉 揚げ油	にんにく しょうが 根菜ねぎ あしたば(冷凍) キャベツ なら 干しいただけ にんじん まいだけ だいこん こまつな	753	15.3	32.9	3.2
20 月	【小中連携献立・大泉東小】 ごはん 牛乳 照り焼きチキン 干草和え じゃがいものみそ汁	飲用牛乳(200ml) 鶏もも肉 冷蔵液卵(殺菌) 豚肩肉 木綿豆腐 油揚げ 白みそ 赤 みそ	精白米 上白糖 米サラダ油 じゃがいも	しょうが にんじん 緑豆もやし ほうれんそう こまつな	748	18.0	31.2	3.0
21 火	【東京・江東区の郷土料理】 深川飯 牛乳 春巻のごま和え 鶏肉と厚揚げの甘辛煮	あさりむき身 飲用牛乳(200ml) 白みそ 鶏もも肉 生揚げ	精白米 米ぬか油 三温糖 すりごま(白) じゃがいも	にんじん しょうが 万能ねぎ しゅんぎく はくさい キャベツ 干しいただけ 根菜ねぎ	724	16.9	28.6	2.9
22 水	キャロットピラフ 牛乳 野菜のクリーム煮 夕焼けゼリー	ベーコン 飲用牛乳(200ml) 鶏むね肉 調理用牛乳 生クリーム 粉寒天	精白米 米ぬか油 有塩バター じゃがいも 薄力粉(1等) 上白糖	たまねぎ にんじん コーン パセリ かぶ葉 かぶ ぶなしめじ フロッコリー オレンジジュース	755	14.6	27.4	2.6
23 木	キムタクごはん 牛乳 卵焼きおろしのせ いりどり	豚ひき肉 飲用牛乳(200ml) 鶏ひき肉 鶏卵 鶏もも肉	精白米 米ぬか油 炒りごま(白) ごま油 上白糖 細の目こんにゃく 三温糖	はくさいキムチ 刻みたくあん たまねぎ にんじん 葉ねぎ だいこん れんこん ごぼう 干しいただけ さやいんげん	782	17.5	32.2	3.6
24 金	【長崎県の郷土料理】 長崎ちゃんぽん 牛乳 あさりのカリッとサラダ おかしなおかしな目玉焼き	豚肩肉 なたと(山芋なし) いか 板なしかまぼこ(卵・山芋なし) むきえび 飲用牛乳(200ml) あさり水煮 粉寒天 調理用牛乳	むし中華めん油付き 米ぬか油 でん粉 ごま油 薄力粉 揚げ油 上白糖 炒りごま(白)	にんにく しょうが たまねぎ にんじん たけのこ水煮 キャベツ 緑豆もやし 根菜ねぎ なら きゅうり 黄桃缶	738	18.1	26.1	3.6
27 月	ごはん 牛乳 レンコン入り鶏つくね 小松菜の梅のり和え かぶと高野豆腐のみそ汁	飲用牛乳(200ml) 鶏ひき肉 ひじき 鶏卵 もみのり 油揚げ 凍り豆腐 白みそ 赤みそ	精白米 パン粉(乾燥)(大豆、とうもろこし使用) 上白糖 でん粉 ごま油	しょうが 干しいただけ れんこん 根菜ねぎ にんじん こまつな キャベツ ねり梅 かぶ だいこん かぶ葉	773	18.1	27.6	2.8
28 火	ごはん 牛乳 四川豆腐 五色ナムル	飲用牛乳(200ml) 木綿豆腐 豚肩肉	精白米 米ぬか油 三温糖 でん粉 ごま油 上白糖	しょうが にんにく たまねぎ たけのこ水煮 にんじん チンゲンサイ 干しいただけ 緑豆もやし きゅうり ぜんまい水煮 ぶなしめじ	724	17.5	27.8	3.2
29 水	【鎌倉長ねぎ一斉給食】 ねぎ塩豚丼 牛乳 キムチトッポギスープ いやかん	豚もも肉 豚バラ肉 飲用牛乳(200ml) 豚ひき肉 鶏卵	精白米 米ぬか油 ごま油 でん粉 炒りごま(白) トッポギ	にんにく たまねぎ 根菜ねぎ 緑豆もやし こねぎ レモン果汁 干しいただけ にんじん だいこん チンゲンサイ はくさい キムチ いやかん	848	15.6	34.1	2.6
30 木	1年生: 校外学習 ココア揚げパン 牛乳 こぼろサラダ 肉団子入りトマトシチュー	飲用牛乳(200ml) 豚ひき肉 冷蔵液卵(殺菌) 生クリーム	基準パン(ねじり) グラニュー糖 米サラダ油 ごま油 はちみつ すりごま(白) でん粉 じゃがいも 上白糖 有塩バター	ごぼう にんじん だいこん きゅうり コーン缶詰 たまねぎ にんにく パセリ トマトピューレー トマト缶詰 キャベツ	805	12.9	44.3	3.3
31 金	小松菜のガーリックライス 牛乳 スズキのから揚げレモンソース 手こ豆とほうれん草の卵スープ	ベーコン 飲用牛乳(200ml) すずき 白いんげん豆(手こ豆) 鶏卵	精白米 有塩バター 米サラダ油 薄力粉 でん粉 揚げ油 上白糖	にんにく こまつな にんじん レモン果汁 えのきたけ ぶなしめじ ほうれんそう 根菜ねぎ	754	18.8	30.7	2.9

※ 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17回

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)	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	775	16.0	30.6	3.0	362	110	3.7	273	0.35	0.51	20	7.2

※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、改訂されるまで採取栄養価のみ記載します。