

1月分予定献立表

令和3年度

中野区立中野東中学校

| 日 | 主食 | 牛乳 | 赤の仲間 血や肉になる | 緑の仲間 体の調子を整える | 黄の仲間 熱や力の元になる | その他 | エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量 | | | |
|--------------|--|----|---------------------------------|---------------------------|-----------------------------------|--|---|----------------------------|---|---------------------------------------|
| 11 火 | ・ご飯 ・ツナ入り卵焼き ・小松菜と豚肉のしょうゆ炒め ・里芋のゆずみそ煮 ・大根とわかめのみそ汁 | ○ | ツナ, たまご, 豚肉, みそ | 牛乳, わかめ | にんじん, 小松菜 | しょうが, 玉葱, ゆず, 大根, ねぎ | 米, 麦, 里芋 | 油 | 水, 鰹節(だし用), しょうゆ, 酒, 塩, こしょう, みりん, 昆布(だし用) | 744 kcal 29.6 g 21.3 g 3.2 g |
| 12 水 ★ | ・あんかけうどん ・竹輪の磯辺揚げ ・白玉入りお汁粉 | ○ | 豚肉, いか, うずら卵, 竹輪, 豆腐, あずき | 牛乳, 青のり | にんじん, 小松菜 | しょうが, にんにく, たけのこ, 玉葱, 椎茸, キャベツ, もやし | うどん, 砂糖, かたくり粉, 小麦粉, 白玉粉 | 油, ごま油 | 酒, 水, 鰹節(だし用), しょうゆ, 塩, こしょう | 772 kcal 30.8 g 24.0 g 3.0 g |
| 13 木 | ・ご飯 ・白身魚の黒酢あんかけ ・野菜のおろし和え ・さつまいものオレンジ煮 ・春雨スープ | ○ | たら, 鶏肉 | 牛乳 | 小松菜, にんじん, チンゲンサイ | しょうが, キャベツ, 大根, ワンタージュ, 椎茸, ねぎ | 米, 麦, かたくり粉, 砂糖, さつまいも, 春雨 | 油, いりごま | 酒, しょうゆ, 黒酢, 水, 鰹節(だし用), みりん, 塩, こしょう, 鶏がら(だし用) | 767 kcal 27.1 g 15.7 g 2.4 g |
| 14 金 | ・ご飯 ・ぶりの照り焼き ・根菜の煮物 ・ねぎと大根のみそ汁 ・花みかん | ○ | ぶり, 豆腐, みそ | 牛乳 | にんじん | しょうが, れんこん, ごぼう, 大根, ねぎ, みかん | 米, 麦, 砂糖, かたくり粉, 里芋 | 油 | しょうゆ, みりん, 酒, 水, 塩, 鰹節(だし用), 昆布(だし用) | 778 kcal 30.6 g 21.6 g 2.8 g |
| 17 月 | ・ご飯 ・ポークカレー ・大根サラダ ・りんご | ○ | 豚肉 | 牛乳, チーズ, わかめ | にんじん, トマト | にんにく, しょうが, 玉葱, りんご, 大根, りんご | 米, 麦, じゃがいも, 小麦粉 | 油, バター, ごま油, いりごま | 塩, こしょう, ワイン, カレー粉, しょうゆ, 鶏がら(だし用), 水, ソース, ケン, コリアンダー, がラムサラ | 822 kcal 22.5 g 23.8 g 3.0 g |
| 18 火 | ・ご飯 鶏肉のからあげ ・白菜のおかか和え ・きんぴらごぼう ・卵入りわかめスープ | ○ | 鶏肉, かつお節, 豚肉, さつまいも, たまご | 牛乳, わかめ | にんじん, ほうれんそう, さやいんげん | しょうが, 白菜, えのきたけ, ごぼう, コーン, 椎茸, ねぎ | 米, 麦, かたくり粉, こんにゃく, 砂糖 | 油, いりごま ごま油 | 酒, しょうゆ, 水, 鰹節(だし用), 塩, こしょう, 鶏がら(だし用) | 827 kcal 33.5 g 28.1 g 2.7 g |
| 19 水 | ・ご飯 ・ナッツふりかけ ・茶碗蒸し ・ぶり大根 ・根菜のごま汁 | ○ | かつお節, たまご, 鶏肉, ぶり, 豆腐, みそ | 牛乳 | にんじん | しめじ, 大根, ごぼう, ねぎ | 米, 麦, 里芋, 砂糖, こんにゃく | アーモンド, いりごま すりごま | しょうゆ, みりん, 水, 鰹節(だし用), 塩, 酒, 昆布(だし用) | 782 kcal 32.2 g 22.0 g 3.3 g |
| 20 木 ★ | ・ご飯 ・さばのみそ煮 ・大学いも ・大豆とひじきの土佐煮 ・白菜と小松菜のみそ汁 | ○ | さば, みそ, 大豆, かつお節 | 牛乳 ひじき | にんじん, さやいんげん, 小松菜 | しょうが, ねぎ, れんこん, ごぼう, 白菜 | 米, 麦, 砂糖, さつまいも, 水あめ | 油, いりごま | 昆布(だし用), しょうゆ, みりん, 酒, 水, 米酢, 鰹節(だし用) | 833 kcal 31.3 g 20.9 g 2.9 g |
| 21 金 ★ | ・ご飯 ・小松菜ふりかけ ・揚げ出し豆腐の肉味噌かき揚げ ・小松菜の磯和え ・大根と小松菜のみそ汁 | ○ | 豆腐, 豚肉, みそ | 牛乳, ちりめん じゃこ, のり | 小松菜 | ねぎ, もやし, 大根 | 米, 麦, かたくり粉, 砂糖 | 油, いりごま ごま油 | しょうゆ, みりん, 水, 鰹節(だし用), トウバンジャン, 昆布(だし用) | 803 kcal 27.0 g 29.5 g 2.5 g |
| 24 月 | ・ご飯 ・鮭の幽庵焼き ・切り干し大根の煮物 ・のらぼう菜のからししょうゆ和え ・かきたま汁 | ○ | 鮭, 油揚げ, 豆腐, たまご | 牛乳 | にんじん, さやいんげん, のらぼう菜, 小松菜 | ゆず, 切干大根, もやし, 玉葱, 椎茸 | 米, 麦, 砂糖, かたくり粉 | 油 | しょうゆ, みりん, 水, 鰹節(だし用), 粉からし, 塩, 酒, 昆布(だし用) | 725 kcal 36.7 g 18.5 g 2.8 g |
| 25 火 | ・和風スパゲティ ・鶏団子と白菜のスープ ・レモンケーキ | ○ | ベーコン, 鶏肉, たまご | 牛乳, ヨーグルト, 生クリーム | にんじん, 小松菜, チンゲンサイ | にんにく, 玉葱, えのきたけ, しめじ, マッシュルーム, しょうが, ねぎ, 大根, 白菜, 椎茸, レモン | スパゲティ, 砂糖, かたくり粉, 春雨, 小麦粉 | 油, バター | 塩, こしょう, しょうゆ, みりん, ワイン, 酒, 水, 鶏がら(だし用), ベーキングパウダー | 813 kcal 26.8 g 26.7 g 3.2 g |
| 26 水 ★ | ・ご飯 ・わかさぎの甘露煮 ・干し芋の天ぷら ・れんこんのきんぴら煮 ・けんちん汁 | ○ | 豚肉, さつまいも, 鶏肉, 豆腐 | 牛乳, わかさぎ | にんじん, さやいんげん | しょうが, れんこん, ごぼう, 大根, ねぎ | 米, 麦, かたくり粉, 砂糖, さつまいも(干し 芋), 小麦粉, こんにゃく | 油, くるみ, いりごま ごま油 | 酒, しょうゆ, みりん, 水, 一味唐辛子, 塩, 鰹節(だし用), 昆布(だし用) | 857 kcal 25.8 g 26.9 g 2.6 g |
| 27 木 | ・ご飯 ・昆布の佃煮 ・麻婆豆腐 ・大根もち ・野菜のごま和え | ○ | 豚肉, みそ, 豆腐 | 牛乳, 昆布 | にんじん, いら, こねぎ, ほうれんそう | にんにく, しょうが, たけのこ, 椎茸, ねぎ, 大根, キャベツ | 米, 麦, 砂糖, かたくり粉 | 油, ごま油, すりごま | しょうゆ, みりん, 水, 鰹節(だし用), 酒, 鶏がら(だし用), トウバンジャン, 米 酢, 塩, こしょう, 米酢 | 854 kcal 29.9 g 22.6 g 3.5 g |
| 28 金 ★ | ・シナモンパン ・リハブツラ(肉団子) ・マッシュポテト ・ロヒケイト(鮭のスープ) | ○ | 豚肉, 鶏肉, 鮭 | 牛乳, 生クリーム | にんじん グリーンピース | 玉葱, しょうが, | シナモンパン, じゃがいも, かたくり粉, 小麦粉 | バター, 油 | 塩, ワイン, こしょう, 水, 鶏がら(だし用), パセリ(乾) | 798 kcal 33.6 g 32.2 g 2.9 g |
| 31 月 | ・ご飯 ・鶏肉の南部焼き ・白菜のレモンしょうゆ和え ・ふろふき大根 ・わかめとじゃがいものみそ汁 | ○ | 鶏肉, みそ, | 牛乳, わかめ | ほうれんそう, にんじん | 白菜, レモン, 大根, ねぎ | 米, 麦, 砂糖, じゃがいも | いりごま ねりごま | 酒, みりん, 塩, 水, しょうゆ, 昆布(だし用), 鰹節(だし用) | 712 kcal 28.7 g 18.1 g 2.6 g |

月間平均栄養摂取量 エネルギー…792 kcal たんぱく質…29.7g 脂質…23.5g カルシウム…415mg マグネシウム…144mg 鉄…3.2mg 亜鉛…3.6mg
ビタミンAレチノール当量…285μg ビタミンB1…0.42mg ビタミンB2…0.60mg ビタミンC…34mg 食物繊維…5.7g 食塩相当量…2.9g

※材料購入等の都合により、献立の一部を変更することがありますのでご了承ください。

- ★1月 12日(水) 1月11日は鏡開きです。給食では1日遅いですが鏡開き献立を入れました。鏡開きはお正月にお供えていた鏡餅を下げて、トンカチのような堅いもので割って、お汁粉に入れたり、揚げ餅にしたりして開運祈願をして食べる伝統行事です。鏡割りとは言わず鏡開きというのは、割るという言葉より開くという言葉の方が縁起が良いとされるからです。給食ではもち米から作られる白玉粉でお汁粉を作ります。
- ★1月 20日(木) 「ま・ご・は(わ)・や・さ・し・いメニュー」です。
- ★1月 21日(金) 江戸川区の小松菜農家小原さんの小松菜を3品に使います。小原さんは2年生の理科の蒸散実験の際には小松菜を無償提供していただきました。食育動画では小原さんの小松菜畑の様子とインタビュー動画を放映します。質問内容は全校生徒に募りました。質問を考えてくれたみなさん、ありがとうございます。動画を楽しみにしてください。

★1月 26日(水) 茨城県郷土料理です。茨城県の霞ヶ浦周辺ではわかさぎの甘露煮が郷土料理として有名です。茨城県はさつまいもの生産量が日本一です(焼酎用のさつまいもを除く)。干し芋はさつまいもを蒸して薄く切って冬の寒風の中干して作ります。茨城県の名産品です。給食では天ぷらにします。茨城県土浦市はれんこんの生産量日本一です。冬の寒中、胸まである長いゴムズボンをはいて、れんこんの田んぼの中に入り、収穫しています。茨城県では冠婚葬祭の時に必ずと言って良いほど、けんちん汁を作ります。ごま油で炒めます。私は茨城県銚田市出身です。実家はさつまいも農家です。食育動画では干し芋を作っている写真も紹介します。お楽しみ。

★1月 28日(金) フィンランド料理です。詳しくは裏面をご覧ください。

