

# 1月分予定献立表

令和4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	たんぱく質 脂質 食塩相当量			
10 火 ★	・あんかけうどん ・竹輪の磯辺揚げ ・白玉入りお汁粉  鏡開き献立	○	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、白菜、もやし	うどん、砂糖、かたくり粉、小麦粉、白玉粉	酒、水、鰹節(だし用)、しょうゆ、塩、こしょう	745 kcal 30.9 g 24.1 g 2.9 g	
11 水 ★	・ご飯 ・豚肉の生姜焼き ・さつまいものレモン煮 ・ブロッコリーのからししょうゆ和え ・小松菜の炒めみそ汁	○	豚肉、豆腐、みそ	牛乳	ブロッコリー、小松菜	しょうが、玉葱、りんご、レモン、えのきたけ	米、麦、さつまいも、砂糖	油	酒、しょうゆ、みりん、水、鰹節(だし用)、粉からし、昆布(だし用)	782 kcal 31.6 g 24.9 g 2.3 g
12 木	・黒砂糖パン ・マカロニグラタン ・ビーンズサラダ ・ポパイスープ ・オレンジ	○	鶏肉、いんげんまめ、豚肉	牛乳、生クリーム、チーズ	にんじん、ほうれんそう	玉葱、マッシュルーム、キャベツ、きゅうり、コーン、オレンジ	黒砂糖パン、砂糖、マカロニ、じゃがいも、小麦粉、パン粉	油、バター	ワイン、塩、こしょう、パセリ、りんご酢、鶏がら(だし用)、水、しょうゆ	866 kcal 35.5 g 33.7 g 3.7 g
13 金 ★	・ご飯 ・鮭の幽庵焼き ・小松菜と豚肉のにんにく炒め ・根菜の煮物 ・大根とわかめのみそ汁	○	鮭、豚肉、油揚げ、みそ	牛乳、わかめ	にんじん、小松菜	ゆず、にんにく、れんこん、ごぼう、大根、ねぎ	米、麦、里芋、砂糖	油、ごま油	しょうゆ、みりん、酒、鰹節(だし用)、水、塩、昆布(だし用)	755 kcal 37.5 g 19.7 g 3.2 g
16 月	・ご飯 ・四川豆腐 ・大根もち ・わかめともやしのナムル	○	豚肉、豆腐	牛乳、わかめ	にんじん、にら、こねぎ	にんにく、しょうが、たけのこ、椎茸、ねぎ、大根、もやし	米、麦、砂糖、かたくり粉、米粉	油、ごま油、いりごま	水、鶏がら(だし用)、酒、しょうゆ、トウバンジャン、塩、こしょう、み酢	832 kcal 32.4 g 24.9 g 3.0 g
17 火	・チキンライス ・いかフライ ・白菜のレモンしょうゆ和え ・野菜スープ ・プリン	○	鶏肉、いか、ベーコン卵	牛乳	にんじん、ほうれんそう、ブロッコリー	玉葱、マッシュルーム、白菜、グリッピー、レモン、キャベツ	米、小麦粉、パン粉、砂糖	バター、油	塩、水、こしょう、ケチャップ、酒、ソース、しょうゆ、鶏がら(だし用)	780 kcal 34.4 g 25.5 g 3.8 g
18 水 ★	・キムチチャーハン ・ししゃものから揚げ ・白菜のおかか和え ・ねぎとかぶのみそ汁	○	豚肉、かつお節、油揚げ、豆腐、みそ	牛乳、ししゃも	にんじん、ほうれんそう	しょうが、椎茸、玉葱、白菜キムチ、白菜、えのきたけ、ねぎ、かぶ	米、麦、砂糖、かたくり粉	油、ごま油	塩、こしょう、酒、しょうゆ、水、鰹節(だし用)、昆布(だし用)	710 kcal 29.1 g 26.7 g 3.7 g
19 木 ★	・ご飯 ・金目鯛の煮付け ・五目豆 ・ブロッコリーのごま和え ・さつまいも汁	○	まごは(わ)やさしいメニュー きんめだい、みそ、大豆、豚肉、豆腐	牛乳、昆布	にんじん、ブロッコリー	しょうが、ごぼう、れんこん、大根、ねぎ	米、麦、砂糖、さつまいも	すりごま、油	昆布(だし用)、酒、水、しょうゆ、みりん、鰹節(だし用)	830 kcal 37.8 g 23.2 g 2.8 g
20 金 ★	・ご飯 ・真鯛のからあげ ・切り干し大根とひじきのサラダ ・いもたき ・夢オレンジ	○	まだい、鶏肉、豆腐	牛乳、ひじき	にんじん	しょうが、切干大根、きゅうり、ごぼう、大根、えのきたけ、ねぎ、オレンジ	米、麦、かたくり粉、砂糖、里芋、白玉粉	油、ごま油	酒、塩、しょうゆ、りんご酢、水、昆布(だし用)、鰹節(だし用)	815 kcal 31.9 g 23.5 g 2.1 g
23 月 ★	・きなこあげパン ・スタミナサラダ ・ポトフ ・フルーツ白玉	○	きな粉、豚肉、豆腐	牛乳、わかめ	にんじん	キャベツ、きゅうり、コーン、玉葱、にんにく、セロリ、みかん缶、パイン缶、りんご缶	コッペパン、砂糖、じゃがいも、サイダー、白玉粉	油、ごま油	りんご酢、塩、パセリ、こしょう、酒、ワイン、しょうゆ、水、鶏がら(だし用)	854 kcal 27.5 g 31.9 g 1.8 g
24 火	・ご飯 ・ひじき入り卵焼き ・くるみとじゃこのあめだき ・大根の甘酢漬け ・白菜と小松菜のみそ汁	○	豚肉、たまご、油揚げ、みそ	牛乳、ひじき、ちりめんじゃこ	にんじん、小松菜	しょうが、椎茸、きゅうり、大根、白菜、ねぎ	米、麦、砂糖	油、くるみ、いりごま	水、鰹節(だし用)、しょうゆ、酒、塩、米酢、こしょう、みりん、昆布(だし用)	751 kcal 28.7 g 27.2 g 2.4 g
25 水	・ご飯 ・たらとこのこのレモンしょうゆ焼き ・大学いも ・けんちん汁 ・りんご	○	たら、鶏肉、豆腐	牛乳	にんじん	レモン、しめじ、えのきたけ、コーン、キャベツ、ごぼう、大根、ねぎ、りんご	米、麦、さつまいも、砂糖、水あめ、こんにゃく	油、いりごま	酒、しょうゆ、水、米酢、塩、鰹節(だし用)、昆布(だし用)	751 kcal 29.6 g 15.3 g 2.3 g
26 木	・ターメリックライス ・ポークカレー ・バジルドレッシングサラダ ・みかん	○	豚肉	牛乳、チーズ	にんじん、トマト	にんにく、しょうが、玉葱、りんご、キャベツ、きゅうり、レモン、みかん	米、麦、じゃがいも、小麦粉、砂糖	油、バター	ターメリック、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、クミン、コリアンダー、ガラムマサラ、米酢、バジル	811 kcal 22.8 g 24.9 g 2.6 g
27 金 ★	・ミルクパン ・ブルーベリーソース ・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	ブルーベリー、レモン、玉葱、しょうが、グリッピー	ミルクパン、砂糖、じゃがいも、かたくり粉、小麦粉	バター、油	ワイン、塩、こしょう、水、鶏がら(だし用)、パセリ	849 kcal 36.1 g 34.1 g 2.9 g
30 月	・じゃこ入りわかめごはん ・鶏肉のからあげ ・小松菜の磯和え ・かきたま汁 ・オレンジ	○	鶏肉、豆腐、たまご	牛乳、のり、わかめ、ちりめんじゃこ	にんじん、小松菜、ほうれんそう	しょうが、もやし、玉葱、椎茸、オレンジ	米、かたくり粉	いりごま、油	酒、しょうゆ、水、鰹節(だし用)、昆布(だし用)、塩	759 kcal 33.9 g 26.5 g 2.2 g
31 火	・ご飯 ・厚焼き卵のおろしかけ ・金時豆の甘煮 ・ほうれんそうのおひたし ・わかめと豆腐のみそ汁	○	たまご、金時豆、豆腐、みそ	牛乳、わかめ	にんじん、こねぎ、ほうれんそう	大根、もやし、えのきたけ、ねぎ	米、麦、砂糖	いりごま	しょうゆ、みりん、水、鰹節(だし用)、昆布(だし用)	732 kcal 30.6 g 18.7 g 2.8 g

月間平均栄養摂取量 エネルギー…789 kcal たんぱく質…31.9g 脂肪…25.3g カルシウム…389mg マグネシウム…123mg 鉄…3.3mg 亜鉛…3.9mg  
ビタミンAレチノール当量…304μg ビタミンB1…0.49mg ビタミンB2…0.62mg ビタミンC…42mg 食物繊維…7.8g 食塩相当量…2.8g

※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 10日(火) 1月11日は鏡開きです。給食では1日早いです。鏡開き献立を入れました。鏡開きはお正月にお供えし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 11日(水) 中野東中学校で使っている小松菜は100%東京産です。そして、その90%以上が江戸川区の農家小原さんが作ったものです。小原さんおすすめの小松菜料理を献立に取り入れます。11日(水)は小松菜の炒めみそ汁です。13日(金)は小松菜と豚肉のにんにく炒めです。どちらもシンプルな料理です。小松菜の美味しさが引き立ちます。当日は小原さんの小松菜作りの動画を見ます。
- ★1月 18日(水) 瑞穂町の農家近藤さんのねぎとかぶのみそ汁に使用。近藤さんは近藤ファームという農園経営をしており、食育に力を入れています。当日は近藤さんのこだわりの野菜作りを動画で見ます。
- ★1月 19日(木) 「ま・ご・わ・や・さ・し・いメニュー」です。
- ★1月 20日(金) 愛媛県郷土料理です。愛媛県は鯛(タイ)が水揚げされるため、鯛を使った料理が郷土料理として食べられています。給食ではからあげにします。「いもたき」は里芋、根菜、鶏肉、白玉団子を入れます。果物は愛媛県産の「夢オレンジ」です。
- ★1月 23日(月) 1年生リクエストメニューです。今年度からの新しい取組です。1年生保健給食委員が選出した5つの献立の中から、1年生全員に食べたい献立をアンケートで答えてもらいました。1位は揚げパンの献立でした！
- ★1月 27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。