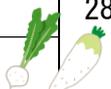


日	献立名	飲み物	赤の仲間 血や肉になる	黄の仲間 熱や力の元になる	緑の仲間 体の調子を整える	エネルギー kcal
						たんぱく質 g
9 木	キーマカレー	牛乳	豚レバー入りひき肉 大豆、レンズまめ(乾)	米、油、米粉、砂糖	にんじん、玉葱、セロリー、にんにく しょうが、ピーマン、トマト缶詰	768
	ハニーポテトサラダ		じゃがいも、揚げ油、油、はちみつ	キャベツ、こまつな、にんじん		
	果物(みかん) 			みかん		
10 金	ご飯	牛乳		米		719
	松風焼き		若鶏ひき肉、押し豆腐、赤みそ	砂糖、乾燥マッシュポテト、白いりごま	長ねぎ、にんじん	
	紅白なます お正月献立			砂糖	だいこん、にんじん、ゆず	
	すまし汁 		板なしかまぼこ	冷凍白玉団子	にんじん、長ねぎ、えのきたけ、こまつな	
14 火	和風ツナトースト	牛乳	ツナ水煮、ピザチーズ、刻みのり	国内産小麦粉食パン 油、エッグゲアマヨネーズ	コーン、玉葱	697
	ヘルシーサラダ		しらたき、ごま油、砂糖、白いりごま	こまつな、キャベツ、にんじん、玉葱		
	キャロットポタージュ		ベーコン、調理用牛乳、いんげん豆 生クリーム	じゃがいも、油、バター、米粉	にんじん、玉葱、パセリ	
15 水	ご飯	牛乳		米		697
	ししゃもの南蛮漬け		ししゃも 	三温糖	長ねぎ	
	もやしのごま醤油和え			油、ごま油、白すりごま、砂糖	もやし、きゅうり、にんじん、しょうが	
	芋団子汁		鶏肉、木綿豆腐、白みそ、赤みそ	じゃがいも、でんぶん、板こんにやく	ごぼう、にんじん、だいこん、長ねぎ	
16 木	キムチチャーハン	牛乳	豚肉、たまご	米、油、ごま油、砂糖、白いりごま	はくさいキムチ(辛)、長ねぎ にんじん、玉葱	749
	レバーポテトビーンズ 中華あえ		豚レバー、大豆	でんぶん、揚げ油、じゃがいも、砂糖 白いりごま	しょうが、にんにく(りん茎)、長ねぎ	
	果物(デコポン) 				デコポン	
17 金	ご飯	牛乳		米		697
	卵焼き		たまご、鶏ひき肉	油、砂糖	玉葱、にんじん	
	きんぴらごぼう		さつま揚げ	じゃがいも、ごま油、砂糖、白いりごま	ごぼう、にんじん	
	七草汁 季節献立		鶏肉		かぶ、かぶ(葉)、だいこん、だいこん(葉) えのきたけ、せり 	
20 月	菜っ葉めし	牛乳		米、ごま油、白いりごま	こまつな	793
	魚の和風おろしがけ		さば 	でんぶん、揚げ油、砂糖	しょうが、だいこん、レモン	
	めった汁 郷土料理～石川県～		豚小間、木綿豆腐、白みそ、赤みそ 	さといも、さつまいも、こんにやく、油	だいこん、にんじん、しいたけ、長ねぎ ぶなしめじ	
21 火	チリビーンズドック	牛乳	豚レバー入りひき肉、大豆 高野豆腐、ピザチーズ	コッペパン、油、米粉	玉葱、にんじん、にんにく、しょうが	704
	おかかポテト 野菜の日		ひよこまめ(乾)、花かつお	じゃがいも、油	にんにく	
	冬野菜のぽかぽか煮		鶏肉	油	だいこん、かぶ、えのきたけ、にんにく しょうが、にんじん、玉葱、こまつな	
22 水	ツナときのこの クリームパスタ	牛乳	ツナオイル漬け、調理用牛乳 無調製豆乳、生クリーム 白いんげん豆	スパゲッティ、油、小麦粉、バター	玉葱、ぶなしめじ、こまつな	878
	キャロットサラダ		サラダチーズ	砂糖、油	キャベツ、きゅうり、こまつな コーン、にんじん	
	ブルーベリーケーキ		たまご、調理用牛乳	小麦粉、バター、砂糖	冷凍ブルーベリー	

23 木	ご飯	牛乳		米		787 32.2
	油淋魚		もうかさめ 	でんぶん, 揚げ油, 砂糖	しょうが, 長ねぎ, にんにく	
	ナムル			ごま油, 砂糖, 白いりごま	もやし, にんじん, こまつな	
	卵入り中華コーンスープ		絹豆腐, たまご	ごま油, でんぶん	長ねぎ, にんじん, クリームコーン	
24 金	枝豆ご飯	牛乳	塩昆布	米, 白いりごま	冷凍えだまめ	818 40.3
	ひじきつくね		若鶏ひき肉, 芽ひじき	でんぶん, エッグケアマヨネーズ, 砂糖, でんぶん	しょうが	
	和風コールスロー		竹輪, かつお節		キャベツ, にんじん, レモン汁	
	キャベツの味噌汁		たまご, 油揚げ, 白みそ, 赤みそ	でんぶん	キャベツ, 玉葱, えのきたけ, かぼちゃ	
27 月	こぎつねごはん	牛乳	鶏ひき肉, 油揚げ	米, 砂糖, 白いりごま	にんじん, 干し椎茸	745 39.8
	魚の黄金焼き		あかうお, 白みそ	エッグケアマヨネーズ, 油	玉葱	
	かきたま汁		木綿豆腐, 鶏肉, たまご	でんぶん	にんじん, 長ねぎ, だいこん, えのきたけ, こまつな	
28 火	けんちんうどん	牛乳	豚小間, 油揚げ	冷凍うどん, さといも, でんぶん	にんじん, だいこん, ぶなしめじ, 長ねぎ, こまつな	790 31.1
	チキンチキンごぼう		鶏肉	でんぶん, 揚げ油, 砂糖, 白いりごま	ごぼう, コーン, 冷凍えだまめ	
	黒蜜がけミルクプリン		粉寒天, 調理用牛乳, 生クリーム	砂糖, 黒砂糖, はちみつ		
29 水	ご飯	牛乳		米		732 35.1
	くじらの竜田揚げ		くじら肉 	米粉, でんぶん, 揚げ油	しょうが, にんにく	
	野菜の酢醤油和え			砂糖, 白いりごま	もやし, こまつな, にんじん	
	具沢山味噌汁		木綿豆腐, 油揚げ, 赤みそ, 白みそ	油, こんにゃく, じゃがいも	にんじん, ごぼう, だいこん, 長ねぎ	
30 木	ミルクパン	牛乳		ミルクパン		811 33.1
	ポテトグラタン		鶏肉, いんげんまめ(乾), 調理用牛乳, 生クリーム, 無調製豆乳, ピザチーズ	じゃがいも, 油, 小麦粉, バター, パン粉(乾燥)	にんにく, しょうが, 玉葱, にんじん, ぶなしめじ, パセリ	
	卵スープ		鶏肉, たまご	でんぶん	玉葱, にんじん, コーン, こまつな	
	果物(りんご) 				りんご	
31 金	四川豆腐丼	牛乳	生揚げ, 豚レバー入りひき肉, 大豆, 赤みそ	米, 油, 砂糖, ごま油, でんぶん	長ねぎ, にんじん, 玉葱, 干し椎茸, しょうが, にんにく, にら	876 41.6
	小魚の にんにく醤油揚げ		わかさぎ	米粉, 揚げ油	にんにく	
	果物(みかん) 				みかん	

※学校行事や天候により献立内容・使用食材を一部変更することがありますので、ご了承ください。
 <足立区立中学校・給食の栄養基準 エネルギー 790kcal たんぱく質 34g 脂質 26g>

★1月の献立について★



- 1月10日(金)・・・お正月に食べる、おせち料理の縁起物のひとつ「松風焼き」表面にケシの実をまぶすことで「裏のない、隠し事のない正直な生き方が出来るように」という願いが込められています。けしの実の代わりに、白ごまを使って美味しく作ります。紅白なますは、お祝い事のシンボルである紅と白を組み合わせることで、平和を願う縁起物とされています。
- 1月17日(金)・・・毎年1月7日に食べる「七草がゆ」1年の最初の節句である「人日(じんじつ)の節句」に七草がゆを食べるのは、七草の若い芽を食べて植物が持つ生命力を取り入れ、無病息災でいられるようにと願いが込められています。給食ではおかゆを出すのは難しいので、「七草汁」を提供いたします。
- 1月20日(月)・・・毎月提供している郷土料理、1月は石川県「めった汁」を提供します。名前の由来は「めったに食べられないもの」「めった切りにした具をいれたもの」から石川県ではこの名前で親しまれています。豚汁とあまり対して違いはないですが、じゃが芋の代わりにさつま芋が入っているのが特徴です。甘くて優しい味わいを堪能していただきたいです。
- 1月24日(金)・・・毎年夏に足立区主催で実施している、生徒がテーマに沿って献立を考える「給食メニューコンクール」。伊興中学校は毎年2年生が夏休みの宿題として取り組んでいます。今年のテーマは「足立区収穫量第2位キャベツや、第3位枝豆を使った献立」でした。伊興中学校は、9作品を選出し、1作品なんと【JA東京スマイル組合長】を受賞しました。給食で提供できるよう、生徒が一生懸命考えた献立になっています。以下、受賞した生徒からコメントです。当日をお楽しみに!(一部本人と相談をし、食材を追加しています。)
 ~コメント~
 みんなが食べやすいな枝豆とキャベツを使った献立を考えました。普段食べるような洋風のコールスローではなく、和食のメニューに合わせて考えました。



