

給食献立表

R7年度 足立区立花保中学校
栄養士 吾妻ゆかり

| 日付 | 牛乳 | 主食 | おかず <small>主菜・副菜・汁物・デザート</small> | ～赤の仲間～ 血や肉にみる | | ～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) |
|--------|----|---|--|---|--|--|--|--|-------|-------------|----------|
| | | | | 1群：たんぱく質 | 2群：カルシウム | 3群：カロテン | 4群：ビタミンC | 5群：糖質 | 6群：脂質 | | |
| 9 (金) | 牛乳 | 2026年の選試し! ご飯 | ☆おみくじハンバーグ☆(たまご) 紅白なます 黒豆煮 田作り | 牛乳、炊きこみわかめ、豚ひき肉、たら、押し豆腐、調理用牛乳、短冊チーズ、Fe入りウイナー、うずら卵水煮、ささかまぼこ・ちらしかまぼこ、黒大豆(乾)、○かえり煮干し | 米、白いりごま、パン粉(生)、砂糖、でんぷん | 米、白いりごま、パン粉(生)、砂糖、でんぷん | 米、白いりごま、パン粉(生)、砂糖、でんぷん | 玉葱、にんじん、しょうが、ぶなしめじ、えのきたけ、もやし、だいごん | 743 | 33 | |
| 13 (火) | 牛乳 | ♪花保カレーの日♪ 焼きカレーパン | シーザーサラダ さつま芋のポタージュ 果物(菊花みかん) | 牛乳、豚ひき肉、豚肝臓、ベーコン、粉チーズ、調理用牛乳、豆乳、豆乳クリーム | 米、砂糖、小麦粉、油、白いりごま、練りごま、☆さといも | 米、砂糖、小麦粉、油、白いりごま、練りごま、☆さといも | 米、砂糖、小麦粉、油、白いりごま、練りごま、☆さといも | 玉葱、にんじん、しょうが、にんにく、キャベツ、きゅうり、レモン汁、早生みかん | 705 | 32 | |
| 14 (水) | 牛乳 | ご飯 じゃことひじきのふりかけ | ししゃもの磯物揚げ 五色和え かず汁 | 牛乳、芽ひじき、○ちりめん、△ししゃも、あおのり、白みそ、油揚げ | 米、砂糖、小麦粉、油、白いりごま、練りごま、☆さといも | 米、砂糖、小麦粉、油、白いりごま、練りごま、☆さといも | 米、砂糖、小麦粉、油、白いりごま、練りごま、☆さといも | キャベツ、こまつな、にんじん、もやし、ホールコーン、だいごん、ごぼう、れんごん | 806 | 31 | |
| 15 (木) | 牛乳 | ♪小正月♪ 小豆ごはん | ツナの卵焼き カリカリ揚げのサラダ だまこ汁 | 牛乳、あずき(乾)、たまご、ツナ水煮、油揚げ、鶏肉、生揚げ、ささかまぼこ・ちらしかまぼこ | 米、黒いりごま、砂糖、油、ごま油、だまこもち | 米、黒いりごま、砂糖、油、ごま油、だまこもち | 米、黒いりごま、砂糖、油、ごま油、だまこもち | 切干しだいごん、こまつな、キャベツ、もやし、かぼちゃ、はくさい、だいごん | 727 | 27 | |
| 16 (金) | 牛乳 | 酸辣湯麺(たまご) | ねぎ塩しゃべり 開口笑(たまご) | 牛乳、鶏肉、たまご、豚肝臓、調理用牛乳 | 蒸し中華めん、油、ごま油、でんぷん、砂糖、小麦粉、バター、白いりごま | 蒸し中華めん、油、ごま油、でんぷん、砂糖、小麦粉、バター、白いりごま | 蒸し中華めん、油、ごま油、でんぷん、砂糖、小麦粉、バター、白いりごま | にんじん、たけのこ、干し椎茸、玉葱、長ねぎ、チンゲンツァイ、しょうが、にんにく、レモン汁 | 739 | 28 | |
| 19 (月) | 牛乳 | ♪食育の日in昔の給食♪ コッパン (いちごジャムつき) | くじらのメンチカツ レモン醤油和え 鮭のシチュー | 牛乳、豚ひき肉、くじら肉(赤肉)、調理用牛乳、さけ角切り、白いんげん、ビュレシ、生クリーム | コッパン、パン粉(乾燥)、小麦粉、砂糖、じゃがいも、油、バター | コッパン、パン粉(乾燥)、小麦粉、砂糖、じゃがいも、油、バター | コッパン、パン粉(乾燥)、小麦粉、砂糖、じゃがいも、油、バター | いちごジャム 20g、玉葱、キャベツ、しょうが、こまつな、にんじん、もやし、ホールコーン、きゅうり、レモン汁、クリームコーン、グリーンピース | 707 | 35 | |
| 20 (火) | 牛乳 | ♪鬼滅の刃♪ とろろうどん | 天ぷら(ちくわ・さつま芋) みたらし団子 | 牛乳、ささかまぼこ・ちらしかまぼこ、刻みのり、焼き竹輪 | 冷凍うどん、☆なごいも、さつまいも、小麦粉、油、白玉粉、砂糖、でんぷん | 冷凍うどん、☆なごいも、さつまいも、小麦粉、油、白玉粉、砂糖、でんぷん | 冷凍うどん、☆なごいも、さつまいも、小麦粉、油、白玉粉、砂糖、でんぷん | こまつな、長ねぎ | 843 | 35 | |
| 21 (水) | 牛乳 | ♪チェンソーマン♪ (マキマ定食) ご飯 | 生姜焼き 小松菜のお浸し みそ汁 | 牛乳、豚肉、焼き竹輪、油揚げ、白みそ、赤みそ | 米、でんぷん | 米、でんぷん | 米、でんぷん | 玉葱、しょうが、こまつな、もやし、はくさい、にんじん、だいごん、長ねぎ | 766 | 37 | |
| 22 (木) | 牛乳 | ♪ジブリ♪ (天空の城ラピュタ) パズーパン | (残業の日)肉団子スープ (魔女の息使 キキのケーキ) チョコムース | 牛乳、ゆでたまご、鶏ひき肉、大豆ミート、調理用牛乳、生クリーム | 食パン、エッグケアマヨネーズ、でんぷん、マシュマロ、コーティングチョコレート | 食パン、エッグケアマヨネーズ、でんぷん、マシュマロ、コーティングチョコレート | 食パン、エッグケアマヨネーズ、でんぷん、マシュマロ、コーティングチョコレート | 玉葱、しょうが、にんじん、だいごん、はくさい、フロコリー | 767 | 28 | |
| 23 (金) | 牛乳 | ♪受験応援♪ ♪花保カレーの日♪ ☆ヒレカツカレー☆ ♪ドラゴン桜♪ | ガンバルソーサラダ 合格率アップゼリー | 牛乳、豚ひれ、ひよこまめ(乾)、粉寒天 | 米、米粒麦、じゃがいも、油、はちみつ、小麦粉、バター、パン粉(乾燥)、パン粉(生)、砂糖 | 米、米粒麦、じゃがいも、油、はちみつ、小麦粉、バター、パン粉(乾燥)、パン粉(生)、砂糖 | 米、米粒麦、じゃがいも、油、はちみつ、小麦粉、バター、パン粉(乾燥)、パン粉(生)、砂糖 | 玉葱、にんじん、しょうが、にんにく、れんごん、キャベツ、きゅうり、☆りんごジュース(70ml)、☆りんご缶 | 867 | 31 | |
| 26 (月) | 牛乳 | ご飯 手作りなめたけ | さばのみそ煮 野菜の磯和え 吉野汁 | 牛乳、さば、赤みそ、刻みのり、鶏肉、木綿豆腐 | 米、砂糖、でんぷん、油、さつまいも | 米、砂糖、でんぷん、油、さつまいも | 米、砂糖、でんぷん、油、さつまいも | えのきたけ、しょうが、長ねぎ、にんじん、こまつな、もやし、はくさい、だいごん | 720 | 34 | |
| 27 (火) | 牛乳 | チョコチップパン | ポテトミートグラタン ポトフ 果物(りんご) | 牛乳、豚ひき肉、豚しゃべり、ピザチーズ | チョコチップパン、じゃがいも、油、小麦粉 | チョコチップパン、じゃがいも、油、小麦粉 | チョコチップパン、じゃがいも、油、小麦粉 | 玉葱、にんじん、にんにく、しょうが、キャベツ、だいごん、れんごん、☆玉、☆りんご | 885 | 27 | |
| 28 (水) | 牛乳 | こまつな丼 | みそドレッシングサラダ 海藻汁 果物(デコボン) | 牛乳、さば、ツナオイル漬、凍り豆腐、白みそ、めかぶわかめ、カットわかめ、木綿豆腐 | 米、米粒麦、砂糖、でんぷん、じゃがいも、油、白すりごま | 米、米粒麦、砂糖、でんぷん、じゃがいも、油、白すりごま | 米、米粒麦、砂糖、でんぷん、じゃがいも、油、白すりごま | しょうが、こまつな、ホールコーン、キャベツ、玉葱、長ねぎ、デコボン | 742 | 25 | |
| 29 (木) | 牛乳 | ピピンバ(たまご) | 中華わかめスープ フルーツヨーグルト | 牛乳、たまご、豚肉、赤みそ、カットわかめ、めかぶわかめ、木綿豆腐、フルーツヨーグルト | 米、砂糖、油、ごま油、はちみつ | 米、砂糖、油、ごま油、はちみつ | 米、砂糖、油、ごま油、はちみつ | 干し椎茸、にんにく、にんじん、もやし、こまつな、長ねぎ、☆パインチビット(缶詰)、もも缶(黄桃)、みかん缶 | 820 | 31 | |
| 30 (金) | 牛乳 | オムライス風(たまご) | ハニーレモンサラダ 白菜の豆乳クリームスープ | 牛乳、鶏肉、たまご、サラダチーズ、生クリーム、ハサ | 米、バター、油、砂糖、はちみつ、じゃがいも、小麦粉 | 米、バター、油、砂糖、はちみつ、じゃがいも、小麦粉 | 米、バター、油、砂糖、はちみつ、じゃがいも、小麦粉 | トマトジュース、玉葱、ぶなしめじ、こまつな、キャベツ、にんじん、ホールコーン、きゅうり、レモン汁、はくさい | 876 | 51 | |

※食材の都合により献立変更する場合があります。

★今月のPick Up 給食

- ♪9日(金) **2026年の選試し! おみくじハンバーグ** : 2026年最初の給食は、毎年恒例おみくじメニューです! 今年は、ハンバーグの中に、チーズ、ウイナー、うずらの卵の3種類をランダムに入れます♪
 - ♪15日(木) **小正月** : 農作物の豊作や家族の健康を願う正月行事で、昔は1月歴を採用しており満月から満月までを1か月としていました。1/15は最初の満月の日に当たり、めでたい日としていた。その名残が小正月です。この日に「小豆」を食べることで1年間の無病息災を願います。(小豆の米色は、邪気を払う力があると言われています。)
 - ♪19日(月) **食育の日in昔の給食** : 50年代の給食をテーマにしました。この時代の給食は、米よりパンが主流でした。この当時は、くじら肉が安く栄養価も高くよく使用されていました。子供たちの成長を考え、この頃より牛乳を調理に使用したシチューなどが提供されるようになりました。その当時の給食を再現しました。
 - ♪19日(月)~23日(金) **もりもり給食ウィーク** : 健康委員に考察してもらったアニメを元に「アニメから飛び出した給食」にしました。給食室前に本(学校司書の岡田先生に協力頂きました)意見箱を設置予定です。意見や感想を入れてください。お楽しみに...♪♪
 - ♪23日(金) **受験応援メニュー第一弾&花保カレーの日** : 受験を控える3年生に向けての応援メニューです! どうかバスタが尽くせすように...!
- ドラゴン桜より:** ☆ヒレ「カツ」カレー=受験に「勝つ」!
 ☆「ガルバンム」サラダ=「がんばるぞー」!
 ☆合格率「アップ」ゼリー=合格率アップ!
- 疲労回復に良い豚肉を使用しています。
 頭がすっきりして集中力を高め記憶をサポートしてくれる「豆」を使用したサラダです。
 脳に必要なエネルギーとなる「りんご」を使用しています。