

# 1 給食献立表

R6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)
				1群:たんぱく質	2群:カルシウム	5群:糖質	6群:脂質	3群:カロテン	4群:ビタミンC		
9(木)		<b>2025年の選試し!</b> ご飯	☆おみくじコロッケ☆ 紅白なます 黒豆煮	学乳<じら肉(赤肉)>,豚ひき肉,白いんげんビューレ,調理用牛乳(学乳),短冊チーズ,ウィンナー,うずら卵水煮,黒大豆(乾)	米,じゃがいも,バター,乾燥マッシュポテト,油,小麦粉,パン粉(乾燥),揚げ油,砂糖	玉葱,もやし,だいこん,にんじん			865	30.7	
10(金)		鏡開き かけんちんうどん	いかにんじん 田作り	学乳,鶏こま肉(皮付き),油揚げ,刻み昆布,小さきいか,★かえり煮干し	無塩冷凍うどん,こんにゃく,☆さといも,油,もち,砂糖,白いりごま	だいこん,にんじん,ごぼう,こまつな			705	34.3	
14(水)		森のピザトースト	ガーデンサラダ 白菜の豆乳クリームスープ	学乳,魚肉ソーセージ,ピザチーズ,△冷凍むきえび,鶏こま肉(皮付き),調理用牛乳,生クリーム(学乳)	食パン,油,△アーモンド(乾),サラダ油,砂糖,じゃがいも,バター,小麦粉	にんにく(りん茎),トマト缶詰,玉葱,ぶなしめじ,まいだけ,こまつな,キャベツ,ブロッコリー(ゆで),にんじん,はくさい			754	32.6	
15(水)		小正月 紐わかめご飯	七福炒り鶏 ぜんざい	学乳,焼きさげフレーク,炊きこみわかめ,鶏こま切れ,モモ(皮付き),削り節,生揚げ,あずき(乾)	米,白いりごま,☆さといも,こんにゃく,砂糖,白玉粉	にんじん,ごぼう,たけのこ(水煮)パック,干し椎茸,しょうが,こまつな			888	35.8	
16(木)		酸辣湯麺	海藻塩ナムル 豚と厚揚げのみそ炒め	学乳,鶏こま肉(皮付き),たまご,カットわかめ,もみりのり,豚小間,生揚げ,赤みそ	蒸し中華めん(油つき),油,ごま油,でんぶん,白いりごま,砂糖	にんじん,たけのこ(ゆで),干し椎茸,玉葱,長ねぎ,はくさい,チンゲンツァイ,もやし,こまつな,にんにく(りん茎),しょうが,キャベツ			793	39.1	
17(金)		食育の日in北海道 ご飯	小魚ふりかけ 鮭のちゃんちゃん焼き 道産子汁	学乳,★ちりめん,粉かつお,生サケ,赤みそ,豚小間,木綿豆腐,白みそ,調理用牛乳(学乳),カットわかめ	米,白いりごま,砂糖,バター,白すりごま,じゃがいも	しょうが,こまつな,キャベツ,玉葱,にんじん,えのきたけ,ぶなしめじ,長ねぎ,冷凍ホールコーン			743	38.5	
20(月)		バエリア	チーズサラダ カステラ☆くりとぐら☆	学乳,鶏こま肉(皮付き),△冷凍むきえび,〇いか,冷凍剥き身あさり,サラダチーズ,たまご,調理用牛乳(学乳)	米,米粒麦,バター,油,くるみ(いり),エックアマヨネーズ,砂糖,無塩バター,グラニュー糖,小麦粉	玉葱,にんじん,にんにく(りん茎),ピーマン,はくさい,キャベツ,こまつな			769	27.8	
21(水)		コッペパン (いちごジャムつき)	くじらの竜田揚げ ひじきのサラダ★おいしい給食★ コーンシチュー	学乳<じら肉(赤肉)>,豚ひき肉,芽ひじき,豚小間,調理用牛乳(学乳)	コッペパン,小麦粉,でんぶん,揚げ油,砂糖,ごま油,じゃがいも,油,バター	いちごジャム 15g,にんにく(りん茎),しょうが,☆りんご,玉葱,はくさい,にんじん,冷凍ホールコーン,マーマレード(低糖度)			816	33.5	
22(水)		ご飯	魚の唐揚げ 野菜のゆず胡椒風味 ラズベリーパイ★食べこあおむし★	学乳,バサ,白みそ,角揚げ,たまご	米,砂糖,米粉,グラニュー糖,バター,パイシート,油	はくさい,もやし,こまつな,にんじん,ブルーベリー,ラズベリー,★干しぶどう			785	28.6	
23(木)		チキンライス	オムレツ かぼちゃとにんじんのポタージュ ☆14匹のかぼちゃ☆	学乳,鶏こま肉(皮付き),ツナオイル漬,たまご,調理用牛乳(学乳),生クリーム(学乳)	米,バター,油,じゃがいも	トマトジュース,玉葱,ぶなしめじ,グリーンピース(冷凍),こまつな,にんじん,かぼちゃ			788	34.5	
24(金)		実験応援 花保カレーの日 ☆カツカレー☆	ガルパンソーサラダ ルルとららのきらきらゼリー いい予感ゼリー	学乳,豚肩ロース切り身,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,サラダ油,バター,パン粉(乾燥),パン粉(生),揚げ油,砂糖	玉葱,にんじん,しょうが,にんにく(りん茎),もやし,キャベツ,きゅうり,みかんジュース(濃縮還元),ナタデココ			882	25.5	
27(月)		ホットチルドック	じゃが芋のバター醤油炒め 果物(みかん)	学乳,ロングフランクフルト,ピザチーズ,ベーコン,調理用牛乳(学乳)	コッペパン,油,砂糖,小麦粉,じゃがいも,バター	玉葱,にんじん,パセリ,早生みかん,バター			772	20.2	
28(水)		ゆかりご飯	ししゃもの夕焼け揚げ フルーツヨーグルト	学乳,△ししゃも(生干し),たまご,白みそ,絹ごし豆腐,赤みそ	米,小麦粉,揚げ油,砂糖,サラダ油,ごま油,白すりごま	にんじん,はくさい,だいこん,冷凍ホールコーン,なめこ,長ねぎ,こまつな			701	25.4	
29(水)		あぶたま丼	小松菜のお浸し 鶏汁	学乳,油揚げ,たまご,削り節,刻みのり,糸けすり節,鶏こま肉(皮付き)	米,砂糖,サラダ油	長ねぎ,玉葱,にんじん,干し椎茸,こまつな,もやし,はくさい,ごぼう			811	37.9	
30(木)		食パン 手作りきな粉クリーム	フィッシュナゲット かぶのポトフ	学乳,きな粉,調理用豆乳,豆乳クリーム,まだら,角切り,若鶏ひき肉,鶏こま肉(皮付き),うずら卵水煮	食パン,砂糖,小麦粉,米粉,揚げ油,じゃがいも	玉葱,にんじん,キャベツ,かぶ(葉)			718	38.3	
31(金)		ご飯	魚のゆずみそ焼き じゃが芋のきんぴら せんべい汁	学乳,さば,白みそ,さつま揚げ,鶏こま肉(皮付き),木綿豆腐	米,砂糖,ごま油,じゃがいも,系こんにゃく,南部せんべい	しょうが,ゆず(果皮,生),ごぼう,にんじん,干し椎茸,長ねぎ,はくさい,こまつな			766	33.5	

※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(木) **2025年の選試し! おみくじコロッケ**: 2025年最初の給食は、毎年恒例おみくじメニューです!  
今年は、コロッケの中に、チーズ、ウィンナー、うずらの卵の3種類をランダムに入れます♪
- ♪10日(金) **鏡開き**: 鏡開きは、鏡餅をいただくことで、神様の力を分けていただき、1年の無病息災を願う意味があります。給食でも、『かけんちんうどん』を提供します。
- ♪15日(水) **小正月**: 小正月とは、農作物の豊作や家族の健康を願う正月行事のことをいいます。昔は、満月から満月までを1か月としていたので1月15日は、1月の最初の満月の日にあたりめでたい日としていた名残が小正月なのです。小正月に食べる『七福炒り鶏』は、縁起の良い七福神から由来して7種類の具材を使った炒り鶏は起を担ぐ料理として小正月にふるまわれます。  
『ぜんざい』の小豆色(朱色)は、邪気をはらう力があると言われていいます。小豆を食べることで1年の無病息災を願います。
- ♪17日(金) **花保日本食の日in北海道**: 1月は、北海道の郷土料理です。主菜は、秋から冬にかけて、北海道でよく捕れる鮭を使った『ちゃんちゃん焼き』です。汁物は、今や給食の定番でもある『道産子汁』です。じゃがいもやコーンなど北海道で生産量が多い野菜をたっぷり使った、バターの優しい風味が特徴の郷土汁です。
- ♪20日(月)～24日(金) **もりもり給食ウィーク**: 図書室とコラボして『本に出てくる料理』を給食にしてみました。その日の本や残菜を給食室前に掲示するのでぜひ、見てください。