



令和5年度

# 1月の献立表

足立区立栗島中学校



日・曜	主食	飲み物	主菜・副菜・デザート	赤		緑		黄		たんぱく質 食塩相当量	献立メモ		
				体を作るものになるもの				体の調子を整えるもの				熱や力のもとになるもの	
				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				
10水	ごま塩ごはん 行事食・お正月		まつかぜや松風焼き もやしとえのきのおかか和え かきたま汁	鶏ひき肉 白みそ 糸けずり節 豆腐 たまご	牛乳 わかめ	にんじん こまつな	しょうが たまねぎ えのき 長ねぎ	米 砂糖 生パン粉 でんぷん	黒ごま 白ごま	712 kcal 33.1 g 2.7 g	2023年最初の給食はお正月にちなんでおせちの「松風焼き」を作ります。		
11木	1/11は鏡開き かうどん 行事食・鏡開き		ししゃもの香り揚げ 白菜のツナ和え みかん	豚肉 かまぼこ 油揚げ ツナ	牛乳 わかめ ししゃも	にんじん こまつな	たまねぎ しょうが にんにく はくさい みかん	冷凍うどん もち 米粉 でんぷん 砂糖	油 白ごま	777 kcal 33.6 g 2.9 g	「鏡開き」は神様が宿っていたお餅をみんなで食べて1年の健康を願います。給食は焼き餅を使ったかうどんです。		
12金	黒砂糖パン		ポテトオムレツ オニオンドレッシングサラダ コーンチャウダー	ツナ たまご ベーコン 白いんげん豆	牛乳 調理用牛乳 生クリーム 粉チーズ	にんじん こまつな パセリ	キャベツ セロリ たまねぎ しめじ ホールコーン缶	黒砂糖パン じゃがいも 砂糖 米粉	バター 油	768 kcal 35.2 g 3.4 g	コーンチャウダーのとりみは米粉でつけます。米を加工して作られている米粉は米の消費増加も期待できる食材です！		
15月	鮭と小松菜のドリア		ごまドレサラダ みかん	鮭	牛乳 調理用牛乳 生クリーム ピザチーズ	にんじん こまつな	にんにく たまねぎ キャベツ みかん ホールコーン缶	米 小麦粉 小麦粉 乾燥パン粉 砂糖	油 バター 練りごま 白ごま	755 kcal 27.1 g 2.3 g	蒸した鮭・小松菜・手作りのペンチメルソースで作るドリアです！		
16火	ごはん		レバー・うずら卵・いかの甘辛和え 大豆とわかめの和え物 みずな 水菜のごまみそ汁	豚レバー いか 大豆 うずら卵 生揚げ 白みそ	牛乳 わかめ	にんじん 水菜	しょうが たまねぎ もやし	米 砂糖 でんぷん 小麦粉	油 白ごま 白すりごま	804 kcal 38.5 g 2.6 g	旬の食材→水菜 京菜とも呼ばれる京野菜！京都では水菜が店頭と並ぶと冬本番と言われています。		
17水	セサミンハニートースト		サメとポテトのマリアナソース 野菜スープ りんご	サメ 豚肉 レンズ豆	牛乳	にんじん こまつな	にんにく たまねぎ かぶ りんご	食パン 砂糖 はちみつ でんぷん じゃがいも	バター 練りごま 白すりごま 油	699 kcal 29.7 g 3.0 g	旬の魚→サメ 【旬】10月～2月 サメがおいしいのは寒い季節です！		
18木	キムタク丼 5組の先生のリクエスト ～キムタク丼～		チーズ入りいももち 卵と豆腐のふわふわ汁	豚肉 たまご 押し豆腐	牛乳 サラダチーズ	こまつな	たまねぎ しょうが たくあん キムチ	米、米粒麦、砂糖 糖、じゃがいも、でんぷん	油	789 kcal 36.9 g 3.4 g	 第2回 もりもり給食ウィーク！		
19金	キーマカレー 3年生の先生のリクエスト ～カレー三昧～		インドカレー屋の ドレッシングサラダ ミルクプリン・ベリーソース	豚ひき肉 鶏ひき肉 レンズ豆	牛乳 ヨーグルト パールアガー 調理用牛乳 生クリーム	トマト缶 にんじん こまつな	しょうが たまねぎ キャベツ ホールコーン缶 ラズベリー	米 小麦粉 砂糖 いちごジャム	バター 油	837 kcal 31.7 g 2.3 g	今年度2回目のもりもり給食ウィークです！		
22月	ごはん 2年生の先生のリクエスト ～韓国フェア～		ヤンニョムチキン チョレギサラダ スンドゥブチゲ	鶏肉 豚肉 赤みそ 豆腐	牛乳 刻みのり	にんじん にら	しょうが たまねぎ にんにく キャベツ えのき はくさい	米 砂糖 でんぷん	油 ごま油 白ごま	765 kcal 35.6 g 2.4 g	今回は各学年の先生方からのリクエストと1年生立志・足立区の食に関することを調べたグループの生徒が考えた献立をアレンジして提供します。毎日のすくうるランチでは、先生方がリクエストした理由なども紹介します。		
23火	ソース焼きそば 1年生の先生のリクエスト ～焼きそばとフルーツポンチ～		青のりポテトビーンズ フルーツポンチ	豚肉 大豆	牛乳 しらす干し あおのり 粉寒天	にんじん	キャベツ たまねぎ りんご缶 みかん缶	蒸し中華めん でんぷん じゃがいも 砂糖	油	750 kcal 28.0 g 3.2 g	また、期間中残菜が少なかったクラスは後日表彰します！		
24水	小松菜とツナのチャーハン 1年生立志のグループが考えた献立をアレンジ！		わかさぎの甘辛和え 枝豆ともやしの黒ごま和え 小松菜と卵のスープ	ツナ 豆腐 たまご	牛乳 わかさぎ	にんじん こまつな	しょうが 干し椎茸 もやし にんにく たまねぎ 冷凍えだまめ	米 小麦粉 米粉 砂糖 でんぷん	ごま油 油 黒ごま	695 kcal 29.6 g 3.3 g			
25木	ごはん		鯖のごまみそ焼き じゃがいもの含め煮 みぞれ汁 ぼんかん	鯖 赤みそ 豆腐	牛乳	にんじん こまつな	干し椎茸 ごぼう だいこん しめじ ぼんかん	米 砂糖 じゃがいも でんぷん	油 白すりごま	806 kcal 35.8 g 2.6 g	旬の食材→ぼんかん 温州みかんの旬が終盤を迎え「ぼんかん」のおいしい季節を迎えます。		
26金	菓中ペーカリー 手作りウィンナーロール 手作りパン給食		さつまいもの豆乳シチュー バジルドレッシングサラダ	ウィンナー 鶏肉 白いんげん豆 豆乳 豆乳クリーム	牛乳	にんじん こまつな パセリ	たまねぎ しめじ キャベツ ホールコーン缶	強力粉 砂糖 さつまいも 米粉	油 豆乳バター	714 kcal 26.2 g 2.1 g	今年度3回目の手作りパン給食です！今回は手作りの生地をウィンナーに巻いたウィンナーロールです。		
29月	だいこん 是るさめ からみどん 大根と春雨の辛味丼 野菜の日(大根)		もやしとわかめの中華和え マーラーカオ	豚ひき肉 大豆 たまご	牛乳 わかめ 調理用牛乳	にんじん こまつな にら	だいこん しょうが もやし	米 小麦粉 砂糖 緑豆はるさめ でんぷん 小麦粉 はちみつ	ごま油 油 黒ごま	838 kcal 26.7 g 2.4 g	旬の食材→大根 【旬】11月～3月 大根は上の方が甘く、下に行くほど辛味が強いです。		
30火	ごはん		ブリのタレカツ おひたし きのこのみそ汁	ブリ 豆腐 赤みそ	牛乳 わかめ	にんじん こまつな	キャベツ たまねぎ えのき エリンギ しめじ 長ねぎ	米 砂糖 小麦粉 乾燥パン粉	油	884 kcal 35.4 g 2.6 g	タレカツは新潟県のご当地料理です。今回はブリを使って魚料理にアレンジします。		
31水	ツナマヨコーン フランス		スパイシーポテト トマトチャウダー	ツナ ベーコン 豚肉	牛乳 ピザチーズ 粉チーズ	パセリ にんじん トマト缶	たまねぎ セロリ キャベツ ホールコーン缶	ソフトフランスパン じゃがいも 強力粉 米粉	マヨネーズ (卵不使用) オリーブ油 油 バター	730 kcal 28.7 g 3.1 g	スパイシーポテトはカレー粉・チリパウダー・ガリックパウダーで風味豊かに仕上げます。		

【今月の給食目標】 偏食をなくし、なんでも食べられるようにしましょう。

【今月の平均栄養価】 エネルギー：770kcal たんぱく質：32.0g 食塩相当量：2.8g

※食材の入荷状況や感染性胃腸炎の流行等により、献立を一部変更することがあります。

あけましておめでとうございます。

本年もよろしくお祈りいたします。



