



令和6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		エネルギー 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		
9木	わかめごはん 行事食・お正月		まつかぜや松風焼き 白菜のゆず和え 三つ葉のかきたま汁	鶏ひき肉 みそ豆腐 なると たまご	牛乳 炊きこみわかめ	にんじん 糸みつば	しょうが えのき たまねぎ もやし はくさい ゆず	米 砂糖 パン粉 てんぷん	白ごま	702 kcal 31.2 g 2.8 g	2025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。
10金	1/11は鏡開き かうどん 行事食・鏡開き		きびなごの甘辛揚げ(3尾) ごまおかか和え みかん	豚肉 かまぼこ 油揚げ 糸けずり節	牛乳 わかめ きびなご	にんじん こまつな	たまねぎ しょうが はくさい みかん	冷凍うどん もち てんぷん 米粉 砂糖	白ごま 油	699 kcal 30.4 g 2.7 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。
14火	ごはん		きりぼしだいこん たまごや切干大根の卵焼き おろしポン酢和え(ごま) さつま汁	たらすり身 たまご 鶏肉 みそ 生揚げ	牛乳 わかめ	にんじん こまつな	干し椎茸 もやし 切干大根 レモン だいこん 長ねぎ しょうが	米 砂糖 てんぷん さつまいも	白ごま 油	750 kcal 31.6 g 2.8 g	旬の食材→こまつな【旬】12月~2月1年中出回っているこまつなですが、本来の旬は冬です。
15水	胚芽パン ランチルーム給食(3-2)		チキンステーキ レモンドレッシングサラダ コーンポタージュ	鶏肉	牛乳 調理用牛乳 生クリーム	にんじん こまつな パセリ	たまねぎ にんにく キャベツ レモン クリームコーン	胚芽パン 砂糖 米粉 じゃがいも	油 バター	715 kcal 33.6 g 3.5 g	3年2組のランチルーム給食です。テーブルマナーの体験をします。
16木	スパゲッティ ナポリタンソース		いかのフリット入りサラダ 桃のチーズケーキ	豚肉 ウィンナー いか たまご	牛乳 粉チーズ クリームチー ズ ヨーグルト	にんじん こまつな ピーマン	にんにく たまねぎ マッシュルーム キャベツ 白桃缶	スパゲッティ 小麦粉 砂糖	オリーブ油 バター マヨネーズ (卵不使用) 無塩バター	885 kcal 35.4 g 2.4 g	<b>第2回 もりもり給食ウィーク!</b> 今年度2回目のもりもり給食ウィークです!
17金	ごはん 手作りなめたけ		じゃがいもと厚揚げのそぼろ煮 大豆とちりめんのごま酢和え	豚肉 生揚げ 大豆	牛乳 ちりめん	にんじん こまつな	干し椎茸 はくさい たまねぎ えのき	米 砂糖 じゃがいも てんぷん	白すりごま 油	797 kcal 33.8 g 2.2 g	今回は給食委員が先生方にインタビューで聞いた「好きな給食(下線のひいてあるメニュー)」と給食メニューコンクールで「足立区長賞」を受賞した本校生徒が考えた給食を提供します。どの先生が好きな給食か予想してみてくださいね!
20月	給食メニューコンクール 足立区長賞受賞献立 枝豆塩昆布ごはん 枝豆キャベツの食感満喫ランチ		足立区産キャベツを使った/ カリパリ!枝豆キャベツ巻き 和風ドレッシングサラダ(ごま) たまねぎスープ	豚肉 ツナ ベーコン	牛乳 刻み昆布	にんじん こまつな パセリ	えだまめ たまねぎ ホールコーン缶 足立区産キャベツ	米 砂糖 てんぷん はるまきの皮 小麦粉	白ごま 油	763 kcal 27.9 g 3.4 g	毎日のすくうるランチでは、どの先生の好きな給食かやその理由、給食メニューコンクールの給食の日は献立の工夫等も紹介します。
21火	ビスキュイパン		タラ・ポテ・ビーンズ マリアナソース キャベツと卵のスープ	たまご たら 大豆	牛乳	にんじん こまつな	にんにく たまねぎ キャベツ	コッペパン 砂糖 米粉 小麦粉 てんぷん じゃがいも	無塩バター アーモンド 油	754 kcal 32.4 g 2.8 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!
22水	先生方の好きな給食第一位! カレーライス		アーモンドサラダ パンナコッタ	鶏肉	牛乳 パールアガー 調理用牛乳 生クリーム	にんじん こまつな	たまねぎ にんにく しょうが キャベツ 冷凍ラズベリー	米 小麦 砂糖 じゃがいも 小麦粉 いちごジャム	油 バター アーモンド	885 kcal 28.7 g 2.1 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」の美味しい季節を迎えます。
23木	ごはん		レバーといかの中華炒め わかめと卵のスープ ぼんかん	豚レバー いか 豆腐 たまご	牛乳 わかめ	にんじん にら	しょうが もやし たまねぎ 長ねぎ ぼんかん	米 砂糖 てんぷん 米粉	白ごま 油 ごま油	754 kcal 37.1 g 2.9 g	旬の食材→冬キャベツ【旬】1月~3月冬キャベツの特徴は葉がしっかりと巻かれていてずっしりと重たいこと。
24金	足立区産キャベツを使った給食 エッグトースト		チリコンカン 足立区産キャベツを使った/ ツナサラダ	たまご 豚肉 ベーコン 大豆 ツナ	牛乳 ピザチーズ	にんじん こまつな トマト缶	たまねぎ マッシュルーム 足立区産キャベツ	食パン じゃがいも 砂糖	エッグケア (卵不使用) 油	724 kcal 38.7 g 3.3 g	1月20日・24日・27日のキャベツは、足立区内で生産されたキャベツを使用します!新鮮な区内産キャベツを味わいましょう。
27月	足立区産キャベツを使った給食 厚揚げ入り回鍋肉丼		青のりポテトビーンズ りんご	豚肉 みそ 生揚げ 大豆	牛乳 あおのり	にんじん ピーマン	たまねぎ 干し椎茸 りんご 足立区産キャベツ	米 小麦 砂糖 てんぷん じゃがいも	油 ごま油	874 kcal 34.4 g 2.5 g	「大寒」は二十四節気の1つで1年で1番寒い期間!雑菌が繁殖しにくいため、この期間に味噌を仕込む習慣にちなみ、ご当地味噌の食べ比べをします。
28火	1/20~2/2は大寒 ごはん 大寒にちなんだ味噌の食べ比べ		いかの味噌焼き食べ比べ じゃがいものきんぴら わかめと豆腐のすまし汁 ぼんかん	いか みそ さつま揚げ 豆腐	牛乳 わかめ	にんじん	たまねぎ ぼんかん ごぼう	米 砂糖 しらたき じゃがいも	白ごま 油	737 kcal 34.6 g 3.0 g	韓国の鍋料理「スンドゥブチゲ」!ごはんを浸しながら食べます。
29水	ごはん		ししゃものから揚げ(2尾) 大豆入りナムル スンドゥブチゲ	大豆 豚肉 みそ 豆腐	牛乳 ししゃも	にんじん こまつな にら	しょうが もやし にんにく えのき はくさい キムチ 長ねぎ	米 砂糖 てんぷん 小麦粉	白ごま 油 ごま油	749 kcal 31.7 g 2.9 g	アジのミンチを使ったメンチカツを手作りします!豚ひき肉も混ぜて食べやすくジュシーに仕上げます。
30木	ごはん		アジメンチ だいこん はくさい 大根と白菜の和え物 じゃがいもと厚揚げのみそ汁	あじすり身 豚肉 大豆 生揚げ みそ	牛乳 糸寒天	にんじん こまつな	にんにく たまねぎ だいこん はくさい	米 小麦粉 てんぷん 砂糖 パン粉 じゃがいも 板こんにゃく	白ごま 油	850 kcal 33.7 g 2.3 g	12月に実施予定だった1年3組のランチルーム給食の振替実施日です。テーブルマナーの体験をします。
31金	ミルクパン ランチルーム給食(1-3)		メダイのモルネーソース パジルドレッシングサラダ トマトチャウダー	メダイ ベーコン 豚肉 レンズ豆	牛乳 調理用牛乳 ピザチーズ 粉チーズ	にんじん こまつな パセリ トマト缶	キャベツ たまねぎ はくさい セロリ ホールコーン缶	ミルクパン 小麦粉 砂糖 マカロニ 米粉	バター 油 オリーブ油	717 kcal 37.3 g 3.4 g	

【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：772kcal たんぱく質：33.3g 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。



