



# 平成24年1月分給食予定献立表

墨田区立向島中学校

日付	献立名			使用食材			エネルギー kcal	タンパク質 g
	主食	牛乳	おかず	体の組織を作る	体の調子を整える	主にエネルギー源		
11 水	鯛めし	○	揚げ出し豆腐 変わり漬け みそ汁	牛乳・鯛・豆腐・わかめ・みそ	みつば・大根・ねぎ・キャベツ・きゅうり・人参・玉葱	米・油・小麦粉・上新粉・さとう・ごま油・じゃがいも	879	34.1
12 木	カレーライス	○	わかめサラダ りんご	牛乳・豚肉・わかめ	にんにく・しょうが・玉葱・人参・さやいんげん・キャベツ・きゅうり・いんげん	米・麦・油・じゃがいも・マンゴチャツネ・バター・ごま油	961	25.0
13 金	田舎うどん	○	スイートポテト もも缶	牛乳・豚肉・油揚げ・みそ・生クリーム	にんにく・しょうが・玉葱・人参・干し椎茸・ねぎ・小松菜・もも缶	油・冷凍うどん・さつまいも・さとう・バター	823	26.2
16 月	豚井	○ 3-2	田舎汁 キウイフルーツ	牛乳・豚肉・豆腐・みそ	玉葱・人参・ねぎ・さやいんげん・大根・小松菜・キウイフルーツ	米・麦・さとう・でんぷん・じゃがいも・ごま油	929	24.0
17 火	ツナとコーンのトースト	○ 3-2	チキンビーンズ ごま風味サラダ みかん	牛乳・ツナ缶・ピザチーズ・鶏肉・白いんげん	ホールコーン・セロリ・玉葱・人参・マッシュルーム・トマトピューレ・キャベツ・きゅうり・みかん	食パン・油・じゃがいも・さとう・油・バター・小麦粉・白ごま・ごまペースト・ごま油	949	38.2
18 水	穴子入り五目ずし	○ 3-2	けんちん汁 かぼちゃのから揚げ	牛乳・油揚げ・白焼き穴子・鶏卵・きざみのり・鶏肉・ちくわ・豆腐	かんぴょう・干し椎茸・人参・さやいんげん・ごぼう・大根・ねぎ・かぼちゃ	米・さとう・油・白ごま・里芋・でんぷん	876	33.5
19 木	五目焼きそば	○ 3-2	杏仁豆腐	牛乳・豚肉・いか・えび・寒天・練乳	生姜・人参・玉葱・白菜・ねぎ・もやし・さやいんげん・みかん缶・もも缶・パイン缶	油・蒸し中華・でんぷん・さとう	903	36.4
20 金	ごはん	○ 3-2	ぎせい豆腐 じゃがいもの田舎煮 アーモンド和え	牛乳・鶏ひき肉・豆腐・鶏卵	生姜・干し椎茸・人参・玉葱・さやいんげん・キャベツ・もやし・小松菜・人参	米・さとう・油・白ごま・里芋・でんぷん・じゃがいも・アーモンド粉	918	36.2
23 月	わかめ大豆ご飯	○ 3-3	つくね焼き 小松菜のからし和え 利休汁	牛乳・大豆・わかめ・鶏ひき肉・イカすり身・鶏卵・ウズラの卵・油揚げ・みそ	干し椎茸・ねぎ・人参・小松菜・大根・ねぎ	米・白ごま・生パン粉・さとう・練りごま	802	37.7
24 火	フレンチトースト	○ 3-3	鯨の竜田揚げ(昭和40年代の献立) 粉ふきいも わかめスープ	牛乳・鯨・鶏卵・鶏肉・生わかめ	にんにく・生姜・大根・りんご・玉葱・ねぎ	食パン・さとう・バター・油・じゃがいも・春雨・でんぷん	863	39.4
25 水	えびチャーハン	○ 3-3	中華風卵スープ もやしときゅうりの中華和え	牛乳・鶏卵・ベーコン・えび・鶏肉・わかめ・豆腐	人参・干し椎茸・ねぎ・ピーマン・玉葱・人参・小松菜・きゅうり・もやし	米・油・バター・ごま油・でんぷん・さとう	881	35.4
26 木	いかめし(北海道の郷土料理)	○ 3-3	あべかわ餅(昭和50年代) 豚汁 磯香和え・いちご	牛乳・つぼめきいか・きな粉・豚肉・豆腐・みそ・わかめ・きざみのり	人参・ごぼう・大根・ねぎ・キャベツ・もやし・人参・ほうれん草・いちご	もち米・餅・さとう・こんにやく・じゃがいも	841	41.7
27 金	スパゲティミートソース(昭和50年代より)	○ 3-3	オニオンドレッシングサラダ キウイフルーツ	牛乳・牛ひき肉・豚ひき肉・粉チーズ	にんにく・セロリ・玉葱・人参・ホールトマト・ピーマン・人参・キャベツ・きゅうり・キウイフルーツ	スパゲティ・油・さとう・小麦粉・じゃがいも	906	31.1
30 月	郷土料理セレクト A たこめし B 深川飯	○ 2-1	焼きししゃも ちゃんこ汁 いよかん	牛乳・油揚げ・たこ・あさり・ししゃも・鶏肉・豚肉・鶏肉・生揚げ・たら	ごぼう・干し椎茸・人参・さやいんげん・ごぼう・大根・しめじ・白菜・ねぎ・いよかん	米・さとう・ごま油・糸こんにやく	たこ飯808 深川飯801	たこ飯39.9 深川飯37.2
31 火	パンパン	○ 2-1	シーフードグラタン 卵とわかめのスープ いちご	牛乳・ベーコン・たら・イカ・えび・ピザチーズ・豚肉・鶏卵・生わかめ	セロリ・玉葱・人参・マッシュルーム・ほうれん草・生姜・ほうれん草・いとこ	油・マカロニ・バター・小麦粉・でんぷん	854	38.6

- ・献立は都合により変更する場合があります。ご了承ください。
- ・2年生は25日(水)～27日(金)職場体験のため給食がありません。
- ・1年生は26日(水)史跡めぐりのため給食がありません。

明けましておめでとうございます。  
冬休み中、ごちそうを食べたり、暖房の効いた室内で過ごしたりすることが多くなって、生活リズムも乱れがちだったのではないのでしょうか？  
しっかり朝食を食べて登校し、規則正しい生活を取り戻しましょう。  
明日から給食が始まります。おいしく安全な給食を作っていきたいと思えます



## 全国学校給食週間が始まります。

毎年1月24日～30日は全国学校給食週間です。これは、戦争により中断していた学校給食が、昭和21年12月24日に再会したことを記念して始まりました。(数年後には、冬休みになってしまうので一ヶ月繰り下げて1月24日からになりました。)

現在は、全国で学校給食の意義や役割について考え、理解や関心を深める週間です。



## 今月の目標・・・日本の食文化を知ろう

日本各地には、昔から伝わる「郷土料理」があります。郷土料理は、その土地でとれたものを使った伝統的な料理のことで、昔の人たちの「生きる知恵」がたくさん詰まっています。北海道の石狩鍋、秋田県のきりたんぼ鍋、山梨県のほうとう、香川県の讃岐うどん、鹿児島県のさつまいもあげ、沖縄県のゴーヤチャンプルーなどがあります。  
今月の給食でも、東京の深川めしと兵庫県のたこ飯のセレクト給食と北海道のイカめしを作ります。



**冬の野菜・・・小松菜は冬菜とも呼ばれる緑黄色の野菜です。カルシウムが大変多く、他にビタミンA・ビタミンB2・ビタミンC・鉄なども多く含んでいます。おひたし、ごまあえ、鍋物、みそ汁の具に使うほか、炒めたり、煮物にしたりといろいろな料理に使えます。**