

1月の予定献立表



令和5年度 墨田区立墨田中学校

献立ピックアップ

日	曜	主食	おかず	牛乳	体を作る 1群・2群	体の調子を整える 3群・4群	熱や力のもとになる 5群・6群	エネルギー (kcal)	卵白ク質 脂質 (g)
9	火	すすしろごはん	揚げししゃも・七草すいとん		牛乳・油揚げ・ししゃも・鶏肉・生揚げ	だいこん・こまつな・しょうが・にんじん・かぶ・はくさい・せり	米・もち米・油・こま・でんぷん・白玉粉・小麦粉	790	28.9 27.3
10	水	ジャンバラヤ	じゃがいものハニーサラダ・サイダーフルーツポンチ		牛乳・ポークハム・チョリソー・えび	にんにく・セロリ・たまねぎ・ホールトマト・赤ピーマン・ピーマン・こまつな・にんじん・キャベツ・パイン缶・みかん缶・黄桃缶・レモン	米・米粒麦・油・じゃがいも・はちみつ・砂糖	744	22.1 19.9
11	木	ぶっかけカレーうどん	もやしのごまじょうゆがけ・白玉ぜんざい		牛乳・鶏肉・あずき	たまねぎ・にんじん・こまつな・もやし・きゅうり・しょうが・ねぎ	冷凍うどん・油・でんぷん・こま・ごま油・砂糖・白玉	769	29.1 19.1
12	金	親子丼	アーモンド和え・オレンジ		牛乳・鶏卵・鶏肉	たまねぎ・こまつな・はくさい・もやし・にんじん・オレンジ	米・米粒麦・砂糖・アーモンド	799	33.2 24.8
15	月	ごはん	豚キムチ豆腐・大根のナムル		牛乳・豚肉・豆腐	にんにく・しょうが・たまねぎ・にんじん・はくさい・キムチ・ねぎ・チンゲンサイ・だいこん・こまつな・もやし	米・油・砂糖・でんぷん・こま油・こま	775	32.8 24.4
16	火	セルフフィッシュバーガー	ビーンズチャウダー		牛乳・もうかざめ・鶏卵・鶏肉・レンズ豆・生クリーム	キャベツ・にんにく・たまねぎ・にんじん・こまつな	ミルクパン・小麦粉・パン粉・油・じゃがいも・米粉	783	39.9 32.8
17	水	わかめごはん	切り干し大根の卵焼き・青菜と糸寒天の和え物・みそ汁		牛乳・わかめ・鶏肉・鶏卵・糸寒天・かつお節・生揚げ・みそ	にんじん・たまねぎ・切り干し大根・干しいたけ・さやいんげん・こまつな・もやし・だいこん	米・米粒麦・油・こま・砂糖・じゃがいも	725	30.3 21.1
18	木	スパゲティミートソース	オニオンドレッシングサラダ・りんご		牛乳・大豆・豚肉	にんにく・しょうが・セロリ・たまねぎ・にんじん・ホールトマト・ピーマン・キャベツ・こまつな・りんご	スパゲティ・油・砂糖・小麦粉・じゃがいも	785	29.9 24.9
19	金	ごはん	手作りさつまあげ・磯香和え・利休汁		牛乳・いわし・たら・いか・鶏卵・みそ・のり・油揚げ	にんじん・ごぼう・ねぎ・しょうが・はくさい・もやし・だいこん・こまつな	米・油・でんぷん・小麦粉・ねりこま	770	33.4 24.9
22	月	森のピザトースト	かぼちゃのシチュー・オレンジ		牛乳・ベーコン・チーズ・鶏肉・生クリーム	たまねぎ・ホールトマト・エリンギ・しめじ・ピーマン・セロリ・かぼちゃ・オレンジ	食パン・バター・油・小麦粉	763	31.5 33.9
23	火	かき卵うどん	野菜の甘酢がけ・焼きいも		牛乳・鶏肉・油揚げ・鶏卵	干しいたけ・にんじん・たまねぎ・えのきたけ・はくさい・ねぎ・こまつな・もやし・キャベツ	冷凍うどん・油・でんぷん・こま・砂糖・ごま油・さつまいも	716	28.9 21.0
24	水	麦ごはん	鮭の塩焼き・じゃがいもの甘辛煮・けんちん汁		牛乳・鮭・鶏肉・豆腐	ごぼう・にんじん・だいこん・ねぎ・こまつな	米・米粒麦・油・じゃがいも・砂糖・ごま油	752	33.4 22.9
25	木	すみちゃんカレー	ガーリックドレッシングサラダ・りんご		牛乳・鶏肉・油揚げ・糸寒天	ごぼう・たまねぎ・にんじん・だいこん・しめじ・キャベツ・もやし・こまつな・にんにく・りんご	米・米粒麦・油・こんにゃく・小麦粉・砂糖・でんぷん・こま	759	24.5 22.4
26	金	深川めし	豚汁・不思議な目玉焼き		牛乳・あさり・のり・豚肉・豆腐・みそ・粉寒天	しょうが・こまつな・ごぼう・にんじん・だいこん・ねぎ・黄桃缶	米・米粒麦・もち米・砂糖・ごま油・こんにゃく・じゃがいも	727	29.4 16.3
29	月	ごはん	くじらの竜田揚げ・ごま和え・みそ汁		牛乳・くじら・豆腐・わかめ・みそ	にんにく・だいこん・りんご・たまねぎ・しょうが・はくさい・もやし・こまつな・にんじん	米・油・砂糖・でんぷん・米粉・こま・じゃがいも	790	33.3 18.5
30	火	きなこ揚げパン	ポークビーンズ・海藻サラダ		牛乳・きなこ・豚肉・大豆・海藻	セロリ・たまねぎ・にんじん・エリンギ・キャベツ・もやし	コッペパン・油・砂糖・じゃがいも・小麦粉・はちみつ	830	32.3 43.5
31	水	ごはん	韓国風魚の漬け焼き・チャブチェ・きのこ豆腐のスープ		牛乳・さば・豚肉・豆腐・鶏卵	にんにく・しょうが・だいこん・干しいたけ・キムチ・にんじん・こまつな・えのきたけ・小ねぎ	米・ごま油・砂糖・こま・油・春雨・でんぷん	819	38.1 30.1

◎献立内容は都合により変更になる場合があります。

●行事●

7日(日) 七草



1月7日は、一年の健康を祈って七草がゆを食べる習慣があります。おかゆにするのは、お正月のごちそうで疲れた胃腸を休めるとい意味もあります。

9日の給食では、七草のすすしろ(大根)、すずな(かぶ)、せりを入れた「七草すいとん」を作ります。ごはんは、大根と油揚げを加えた「すすしろごはん」です。

11日(木) 鏡開き



鏡開きとは、お正月の間に飾っていた鏡もちを神棚や床の間から下げ、無病息災を祈願して食べる行事です。「鏡」は平和・円満の意味があり、「開き」は末広がりを意味します。

11日の給食は、給食室で煮たあずきを白玉団子の上のせた「白玉ぜんざい」を作ります。

日本各地の郷土料理



19日(金) さつま揚げ



今月は、鹿児島県の郷土料理「さつま揚げ」を紹介します。地元では「つけあげ」と呼ばれ、お酒のおつまみやお弁当のおかずとして親しまれています。江戸時代、大量にとれる小魚を温暖な気候で駄目にしてしまわないように、すり身にして鹿児島の地酒やしょうゆで味付けし、油で揚げて保存食にしたのが始まりだそうです。給食では、いわし・たら・いかのすり身を使って手作りします。

全国学校給食週間



昭和21年12月24日に、戦争により中断していた学校給食が再開されたことを記念して始まりました。現在は冬休みの関係で1か月繰り下げ、1月24日～30日となっています。

その週の給食には、給食が始まった頃の献立や、懐かしの給食、墨田区ならではの献立などが登場します。この機会に給食の歴史を振り返ってみましょう。

