

30年度1月予定献立表

文京区立第八中学校

日曜	献立名		材料名				エネルギー(kcal)
	献立名	牛乳	熱や力になるもの	血や肉になるもの	体の調子を整えるもの	たんぱく質(g)	
8火	ご飯 鶏の照り焼き 白玉雑煮 さつまいもとん	 米 さつまい芋 さとう 三温糖 白玉粉	鶏肉 笹かま 豆腐 牛乳	にんじん 小松菜 しょうが 長ねぎ 大根 りんご缶	827 30.6		
9水	ホイコーロー丼 わかめスープ オレンジゼリー	 米 油 さとう ごま油 かたくり粉	豚肉 赤みそ 豆腐 カットワカメ 粉寒天 牛乳	しょうが にんにく 長ねぎ キャベツ にんじん 玉ね ぎ オレンジジュース	802 29.8		
10木	ガーリックトースト 鶏肉のトマトシチュー サラダ	 厚切り食パン マーガリン 油 じゃが芋 バター 小麦粉	ベーコン 鶏肉 白いんげん豆 牛乳	玉ねぎ にんじん ホールトマト缶 キャベツ きゅうり	818 26.2		
11金	五目うどん 二色団子	 冷凍うどん かたくり粉 白玉粉 上新粉 さとう 黒ごま	鶏肉 油揚げ きな粉 牛乳	にんじん 玉ねぎ 大根 小松菜	766 27.4		
15火	ご飯 ひじき入り卵焼き 金時豆の甘煮 冬のサラダ	 米 油 さとう さつまい芋 揚げ油	鶏肉 ひじき 卵 金時豆 牛乳	にんじん 玉ねぎ 大根 きゅうり	842 32.0		
16水	セサミトースト 白菜のクリーム煮 わかめサラダ	 厚切り食パン 油 マーガリン 白ごま はちみつ じゃが芋 バター 小麦粉 さとう	豚肉 ベーコン 生クリーム カットわかめ 牛乳	にんじん 玉ねぎ 白菜 ホールコーン缶 キャベツ きゅうり	815 27.3		
17木	ご飯 ししゃものから揚げ 切干大根の煮物 みそ汁	 米 小麦粉 油 揚げ油 糸こんにやく さとう じゃが芋	ししゃも 油揚げ 赤みそ 牛乳	にんじん 切干大根 玉ねぎ	804 29.7		
18金	【食育の日・青森県編】 ご飯 せんべい汁 魚のあずま煮 お浸し	 米 油 里芋 こんにやく かたくり粉 揚げ油 さとう 南部せんべい	豚肉 豆腐 牛乳	にんじん 大根 もやし 小松菜	807 34.1		
21月	ドライカレー 大根サラダ	 米 油 さとう 白ごま	豚肉 カットワカメ 牛乳	玉ねぎ にんにく しょうが ピーマン にんじん トマト ジュース 大根 きゅうり もやし	832 29.6		
22火	ご飯 カレー大豆コロッケ (東京都産じゃが芋) お浸し みそ汁	 米 じゃが芋 油 小麦粉 パン粉(乾) パン粉(生) さとう 揚げ油	豚ひき肉 大豆 スキムミルク 卵 カットワカメ 赤みそ 牛乳	にんじん 玉ねぎ もやし 小松菜	875 29.4		
23水	ご飯 ぎせい豆腐 野菜のごま酢和え みそ汁	 米 白ごま 油 さとう 白すりごま	鶏肉 豆腐 卵 油揚げ カットワカメ 赤みそ 牛乳	長ねぎ にんじん キャベツ きゅうり 大根 玉ねぎ	769 32.8		
24木	【文京区ドイツ料理の日】 ミルクパン フリカデッセ フライドポテト 卵入り野菜スープ	 ミルクパン パン粉 油 さとう かたくり粉 じゃが芋 揚げ油	豚肉 レンズ豆 ベーコン 牛乳	玉ねぎ にんにく にんじん	806 33.2		
25金	【思い出の給食・明治22年】 おにぎり 塩鮭 みそ汁 ひじきの煮物	 米 油 さとう	鮭 カットわかめ 豆腐 赤みそ ひじき 油揚げ 大豆 牛乳	にんじん しめじ	734 34.2		
28月	【思い出の給食・大正12年】 五色ごはん 栄養みそ汁 くだもの(みかん)	 米 油 さつまい芋 さとう こんにやく 里芋	鶏肉 油揚げ 豚肉 豆腐 赤みそ 牛乳	にんじん ごぼう 大根 みかん	753 31.3		
29火	【思い出の給食・昭和17年】 菜飯 すいとん 粉ふき芋	 米 油 白ごま 小麦粉 白玉粉 じゃが芋	鶏肉 卵 牛乳	小松菜 にんじん 大根 白菜 長ねぎ	729 23.6		
30水	【思い出の給食・昭和27年】 コッペパン 鯨の竜田揚げ 野菜スープ キャベツの付け合わせ	 コッペパン さとう かたくり粉 油 じゃが芋 揚げ油	くじら ベーコン 牛乳	玉ねぎ りんご しょうが にんにく にんじん キャベツ	741 29.2		
31木	【思い出の給食・昭和40年】 ソフトめんカレーあんかけ 大豆と小魚と芋の甘煮 くだもの(みかん)	 ソフトめん さとう かたくり粉 さつまい芋 揚げ油	鶏肉 油揚げ 大豆 牛乳	にんじん 玉ねぎ 大根 小松菜 みかん	728 26.1		

*学校行事等により、予定日に給食内容を変更することがありますのでご了承ください。



【1月は学校給食週間があります】

～今月の給食について説明します～

【今月の給食から】

食育の日

毎月19日は、食育の日です。毎月19日(19日がお休みの日は、その前後の日)は、食育の日として、日本各地にある郷土料理を紹介していきます。1月は、青森県編です。せんべい汁は、青森県八戸市の周辺で食べられている料理です。東北地方では南部せんべいやひつつみを汁ものによく入れます。ひと煮たちした南部せんべいのもちもちとした食感が特徴です。

今月の行事食

【1/24～1/30は学校給食週間です！】

明治22年、山形県鶴岡町の忠愛小学校で、お弁当を持ってくることのできない子供たちに、おにぎりと簡単なおかずを出したのが学校給食の始まりです。昭和21年、12月24日、戦争が終わって、食べ物がなかった時に、外国からのミルクや缶詰めなどで再開されました。この日を給食記念日としましたが、冬休みに入ってしまうので、一か月繰り下げてこの期間を学校給食週間としました。

そこで！



学校給食週間に合わせて、1月25日～1月31日までは、

思い出の給食として、昔の給食を出します。

【1/24 (木) 文京区ドイツ料理の日】

東京2020オリンピック・パラリンピック競技大会に向けて、文京区はドイツとホストタウン登録をしました。ホストタウン相手国であるドイツについて、食を通してもっと知りましょう。給食では、ドイツ料理の日が年に3回あります。

【1/11 (金) 鏡開き】

鏡開きとは、お正月に神様にお供えた鏡もちを下げ、それを食べるという習慣です。この日は、お正月に供えていた鏡もちを割ってから食べます。鏡もちを刃物で切ることは、切腹を連想させてしまうため、タブーとされています。「割る」という言葉も縁起が悪いため、縁起がよく、末広がりを意味する「開く」という言葉を使います。

また、鏡開きの日は、毎年同じですが、地域によって違うようです。松の内を1月7日までとする関東は、1月11日松の内を1月15日までとする関西では、1月15日または1月20日に鏡開きを行うようです。

地産地消メニュー

東京都産じゃが芋

【1/22 (火) カレー大豆コロッケ】

