



1月のこんだて



令和元年 12月24日
文京区立本郷台中学校

日	主食	牛乳	おかず	赤の仲間 血や肉になる	黄の仲間 熱や力の元になる	緑の仲間 体の調子を整える	たんぱく質 脂質 食塩相当量
8水	ドライカレー	○	スティックサラダ くだもの	牛乳, 豚肉, 大豆	米, バター, 米油, 砂糖	にんにく, しょうが, セロリ, 玉ねぎ, ごぼう, ピーマン, レーズン, ホールトマト, きゅうり, だいこん, にんじん, レモン, みかん	874 kcal 30.4 g 26.0 g 1.8 g
9木	ご飯	○	鮭のバターポン酢焼き 切り干し大根のごまあえ 吉野汁	牛乳, 鮭, 油揚げ, 鶏肉	米, バター, 砂糖, でんぷん, 三温糖, ごま油, ごま, すりごま, じゃがいも	ゆず, 切干しだいこん, こまつな, にんじん, だいこん, 長ねぎ	790 kcal 32.3 g 24.7 g 2.2 g
10金	ご飯	○	松風焼き さつま芋きんとん 白玉雑煮	牛乳, 鶏肉, 赤みそ, ★たまご, 鶏肉, 飾りかまぼこ, 豆腐	米, ★パン粉, 砂糖, ごま, さつまいも, 白玉粉	長ねぎ, レモン, りんご缶, にんじん, だいこん, かぶ, 糸みつば, こまつな	857 kcal 31.6 g 20.5 g 2.2 g
14火	ご飯 手作りふりかけ(かつお)	○	ひじき入り卵焼き 野菜のごま酢あえ いも団子汁	牛乳, ちりめんじゃこ, かつお節, 鶏肉, ひじき, ★たまご, 鶏肉	米, 砂糖, 米油, ごま油, すりごま, ごま, じゃがいも, でんぷん	玉ねぎ, にんじん, こまつな, はくさい, だいこん, ぶなしめじ, 長ねぎ	810 kcal 34.2 g 23.2 g 3.0 g
15水	きびご飯	○	豚肉すき焼き 青菜の酢の物 ごまミルクプリン	牛乳, 豚肉, 豆腐, わかめ, 大豆, 牛乳, 粉寒天	米, きび, もち米, 米油, じゃがいも, 砂糖, ★焼きふ, ごま, 練りごま, 生クリーム	玉ねぎ, にんじん, しらたき, 長ねぎ, もやし, こまつな	884 kcal 34.1 g 27.8 g 2.2 g
16木	ミルクパン	○	マカロニグラタン 野菜とベーコンのスープ	牛乳, 鶏肉, むきえび, いか, 牛乳, チーズ, ベーコン	★ミルクパン, 米油, バター, ★小麦粉, ★マカロニ, 生クリーム, ★パン粉, じゃがいも	玉ねぎ, ほうれんそう, にんじん, キャベツ, ホールコーン, パセリ	876 kcal 33.9 g 34.0 g 3.6 g
17金	コーンご飯	○	ロールキャベツ 洋風たまごスープ くだもの	牛乳, 豚肉, 脱脂粉乳, ★たまご, 鶏肉	米, バター, ★パン粉, 米油, でんぷん	ホールコーン, キャベツ, 玉ねぎ, セロリ, にんじん, こまつな, みかん	808 kcal 31.6 g 24.8 g 3.3 g
20月	わかめご飯	○	いかと冬野菜の煮物 もやしの辛子あえ ぶどうゼリー	牛乳, わかめ, 鶏肉, 生揚げ, いか, 粉寒天	米, ごま, 米油, 里芋, 砂糖	だいこん, ぶなしめじ, にんじん, 長ねぎ, もやし, こまつな, ぶどう濃縮還元ジュース	800 kcal 32.2 g 21.5 g 3.0 g
21火	ご飯	○	わかさぎの南蛮漬け 海藻サラダ かきたま汁 焼きりんご	牛乳, わかさぎ, わかめ, ひじき, 豆腐, ★たまご	米, でんぷん, 砂糖, 米油, ごま油, グラニュー糖, バター	しょうが, 長ねぎ, キャベツ, にんじん, ホールコーン, 玉ねぎ, こまつな, りんご	797 kcal 26.5 g 23.7 g 2.7 g
22水	フィッシュバーガー	○	ボルシチ カラフルサラダ	牛乳, まだら, ベーコン, 豚肉	★ミルクパン, でんぷん, ★小麦粉, ★パン粉, 米油, じゃがいも, 生クリーム	キャベツ, しょうが, 玉ねぎ, にんじん, トマトジュース, パセリ, こまつな, もやし, きゅうり, 赤ピーマン	837 kcal 39.0 g 31.9 g 3.7 g
23木	野沢菜ご飯	○	ぎせい豆腐 冬のサラダ みそ汁	牛乳, 鶏肉, 豆腐, ★たまご, 豆腐, 生わかめ, 油揚げ, 白みそ, 赤みそ	米, ごま油, ごま, 米油, 砂糖, さつまいも	のざわな, 長ねぎ, にんじん, さやいんげん, ぶなしめじ, だいこん, きゅうり, 玉ねぎ, こまつな	837 kcal 33.3 g 27.4 g 3.2 g
24金	麦ご飯	○	鮭の塩焼き 野菜の即席漬け すいとん くだもの	牛乳, 鮭, 鶏肉, 牛乳	米, 押麦, じゃがいも, ★小麦粉, 白玉粉	キャベツ, きゅうり, にんじん, しょうが, だいこん, はくさい, 長ねぎ, みかん	728 kcal 34.0 g 14.0 g 2.8 g
27月	ガーリックライス	○	フェジョア パステウ フルーツポンチ	牛乳, 金時豆, ベーコン, 豚肉	米, バター, 米油, じゃがいも, ★春巻きの皮, ★小麦粉, 砂糖	にんにく, パセリ, しょうが, セロリ, 玉ねぎ, にんじん, ダイストマト, パイン缶, もも缶, みかん缶, レモン	893 kcal 27.7 g 26.4 g 1.5 g
28火	明日葉入り菜飯	○	鶏肉の味噌焼き とびうおのつみれ汁 いもようかん	鶏肉, 鶏肉, 西京みそ, たらすり身, とびうお, ★たまご, 赤みそ, 豆腐, 粉寒天	米, 米油, 三温糖, ごま, でんぷん, さつまいも, 生クリーム	あしたば, こまつな, しょうが, 長ねぎ, にら, にんじん, はくさい, みずかけな	793 kcal 30.8 g 17.9 g 2.4 g
29水	ご飯	○	鯨の竜田揚げ 海苔あえ 豚汁 くだもの	牛乳, くじら, のり, 豚肉, 豆腐, 白みそ, 赤みそ	米, でんぷん, 米油, 砂糖, じゃがいも	にんにく, しょうが, こまつな, もやし, にんじん, ごぼう, こんにゃく, だいこん, 長ねぎ, みかん	818 kcal 33.1 g 20.3 g 2.1 g
30木	アーモンドトースト	○	冬野菜のクリーム煮 コーンサラダ	乳酸菌飲料, 鶏肉, いんげんまめ, 牛乳, ツナ	★食パン, バター, はちみつ, ★アーモンド, 米油, じゃがいも, ★小麦粉, 生クリーム, 砂糖	玉ねぎ, にんじん, ぶなしめじ, かぶ, はくさい, フロッキー, キャベツ, ホールコーン	844 kcal 31.8 g 34.6 g 3.1 g
31金	五目うどん	○	ささみと野菜の酢の物 五平餅	牛乳, 油揚げ, 豚肉, 鶏肉, 赤みそ	★冷凍うどん, 砂糖, ごま, 米, ★アーモンド	ぶなしめじ, にんじん, だいこん, 長ねぎ, キャベツ, こまつな	814 kcal 34.2 g 23.4 g 2.7 g

※「表示設定」を行ったアレルギー食品には★を表示しています

～ 今月の献立から ～

- 1月24日(木)～30日(水)は、『全国学校給食週間』です。
- 1月27日(月)は東京都オリンピック・パラリンピック教育の一環としての、「世界ともだちプロジェクト」世界のさまざまな国や地域を学び、交流する取り組みがあります。給食でも世界の食文化にふれる機会とし、ブラジル料理を出します。
- 1月28日(火)は学期に一度の文京区『和食の日』です。

摂取基準

830 kcal
30.0 g
27.7 g
2.5 g