



1月のこんだて

平成30年1月
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
10水	ご飯	○	松風焼き 白玉雑煮 さつま芋きんとん	牛乳、鶏肉、赤みそ たまご、鶏肉 飾りかまぼこ	米、パン粉、砂糖、白ごま さつまいも、白玉粉	長ねぎ、りんご(缶)、レモン にんじん、だいこん、かぶ 糸みつば、こまつな	865 kcal 32.6 g 20.7 g 2.4 g
11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 くだもの	牛乳、鶏肉、牛乳、 生クリーム パルメザンチーズ ベーコン	ミルクパン、油、バター 小麦粉、マカロニ 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、いちご	882 kcal 31.3 g 35.2 g 3.7 g
12金	野菜菜ご飯	○	ぎせい豆腐 冬のサラダ うずら豆の甘煮	牛乳、鶏肉、豆腐、たまご かつお加工品(花がつつお) うずら豆	米、ごま油、油、砂糖 さつまいも、大豆油 白ごま、砂糖	のざわな(調味漬)、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	826 kcal 31.0 g 23.9 g 2.3 g
15月	ご飯	○	魚のみそ焼き 切り干し大根のごまあえ 異だくさんみそ汁	牛乳、シルバー、赤みそ 油揚げ、豆腐、白みそ	米、砂糖、砂糖、白ごま ごま油、じゃがいも	玉ねぎ、しょうが、切干し大根 こまつな、にんじん、大根	722 kcal 32.4 g 18.8 g 3.2 g
16火	アーモンドトースト	○	冬野菜のクリーム煮 コーンサラダ	牛乳、鶏肉、いんげんまめ 牛乳、生クリーム	食パン、有塩バター はちみつ、アーモンド(粉) アーモンド(スライス)、油 じゃがいも、小麦粉、砂糖	玉ねぎ、にんじん、ぶなしめじ かぶ、はくさい、ブロッコリー キャベツ、ホールコーン	820 kcal 27.7 g 35.6 g 3.0 g
17水	たまごチャーハン	○	春巻き ピリ辛サラダ くだもの	牛乳、豚肉、たまご	米、油、ごま油、はるさめ 砂糖、でんぶん、大豆油 春巻きの皮、小麦粉	しょうが、長ねぎ、玉ねぎ にんじん、ぶなしめじ さやいんげん、キャベツ もやし、きゅうり、みかん	867 kcal 28.5 g 28.1 g 3.2 g
18木	ドライカレー	○	マスタードサラダ くだもの	牛乳、豚肉、大豆 ピザチーズ	米、バター、油、砂糖	パセリ、にんにく、しょうが 玉ねぎ、ピーマン、レーズン ホールのトマト、キャベツ にんじん、ブロッコリー、りんご	857 kcal 31.3 g 27.1 g 2.2 g
19金	ご飯	○	ししゃもの南蛮漬け 海藻サラダ かきたま汁	牛乳、ししゃも、生わかめ ひじき、豆腐、たまご	米、でんぶん、大豆油 砂糖、ごま油	しょうが、長ねぎ、キャベツ ホールコーン、にんじん こまつな	791 kcal 27.5 g 26.5 g 3.2 g
22月	ご飯 手作りふりかけ	○	ひじき入り卵焼き 野菜のごま酢あえ かぼちゃの甘辛あえ	牛乳、ちりめんじゃこ かつお加工品(花がつつお) 鶏肉、ひじき、たまご	米、砂糖、油、ごま油 白ごま、でんぶん、砂糖	玉ねぎ、にんじん、こまつな はくさい、かぼちゃ	812 kcal 35.8 g 23.1 g 2.4 g
23火	トマトクリーム スパゲティ	○	チーズ入り野菜サラダ くだもの	牛乳、鶏肉、いか、牛乳 生クリーム サラダチーズ	スパゲティ、油、バター 小麦粉、砂糖	玉ねぎ、エリンギ、キャベツ きゅうり、にんじん、ネーブル	845 kcal 33.4 g 30.0 g 2.9 g
24水	ご飯	○	とりの香味焼 じゃが芋の金平 ムロアジのつみれ汁	牛乳、鶏肉、まだら むろあじ、たまご 白みそ、豆腐	米、砂糖、ごま油、油 じゃがいも、糸こんにゃく 白ごま、でんぶん	長ねぎ、にんにく、しょうが ごぼう、れんこん、にら さやいんげん、にんじん はくさい、こまつな	800 kcal 36.3 g 23.1 g 2.3 g
25木	たこめし	○	魚の西京焼き 切干大根の含め煮 のっぺい汁	牛乳、油揚げ、タコ 刻みのり、鮭、西京みそ 鶏肉、焼き竹輪	米、油、砂糖、糸こんにゃく ごま油、でんぶん、里芋 こんにゃく	にんじん、しょうが 切干しだいこん、こまつな だいこん	787 kcal 41.2 g 20.9 g 3.8 g
26金	ごまご飯	○	筑前煮 魚とさつまいもの炒り煮	牛乳、鶏肉、大豆 かえり煮干し、牛乳	米、白ごま、こんにゃく じゃがいも、砂糖、油 でんぶん、さつまいも	紅くれない(にんじん) ぶなしめじ、れんこん ごぼう、さやいんげん	834 kcal 30.8 g 22.9 g 1.9 g
29月	ほうとう	○	じゃこおひたし 五平餅 くだもの	牛乳、豚肉、赤みそ 白みそ、ちりめんじゃこ	ほうとう、こんにゃく 砂糖、ごま油、米 くるみ、油	ぶなしめじ、だいこん、かぼちゃ 長ねぎ、キャベツ、にんじん こまつな、りんご	790 kcal 28.4 g 19.3 g 4.6 g
30火	ご飯	○	くじらの竜田揚げ 海苔和え すいとん くだもの	牛乳、くじら、刻みのり 鶏肉、牛乳	米、でんぶん、大豆油 砂糖、油、じゃがいも 小麦粉、白玉粉	にんにく、しょうが、こまつな もやし、にんじん、だいこん はくさい、長ねぎ、みかん	785 kcal 28.6 g 16.6 g 2.7 g
31水	コロケサンド	○	ナッツサラダ ミネストローネスープ	牛乳、豚肉、スキムミルク 牛乳、たまご、鶏肉	丸パン、油、じゃがいも 小麦粉、パン粉、大豆油 アーモンド(ダイス) マカロニ	玉ねぎ、にんじん、キャベツ きゅうり、ホールのトマト、パセリ	841 kcal 29.1 g 33.1 g 3.3 g

給食週間

～ 今月の献立から ～

1月24日(水)～30日(火)は、『全国学校給食週間』です。
本郷台中学校では、全国の郷土料理や、東京でとれた食材
を使って給食を作ります。

- 24日(水) ムロアジのつみれ汁 … 八丈島産のムロアジで作ったつみれです。
- 25日(木) たこめし … 瀬戸内海周辺の海岸地域の郷土料理です。
- 26日(金) 筑前煮 … 筑前地方(福岡県)の郷土料理です。
にんじんは、東京都産の『紅くれない』という品種です。
- 29日(月) ほうとう … 山梨県の郷土料理です。
五平餅 … 岐阜県や長野県などの山間部の郷土料理です。
- 30日(火) くじらの竜田揚げ … 戦後の学校給食で出されていた献立です。
すいとん … 戦後の食糧難の際に、米の代用食として食べられました。