

1月のこんだて

平成31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	1杯ギ- たんぱく質 脂質 食塩相当量
9水	きびご飯	○	豚肉すき焼き 青菜の酢の物 果物	牛乳, 豚肉, 豆腐, わかめ, 大豆	米, きび, もち米, 油, じゃがいも, 砂糖, ★焼きふ, ごま	玉ねぎ, にんじん, しらたき, 長ねぎ, もやし, こまつな, みかん	828 kcal 32.0 g 23.4 g 2.1 g
10木	フィッシュバーガー	○	ボルシチ カラフルサラダ	牛乳, ホキ, ベーコン, 豚肉	★パン, でんぶん, ★小麦粉, ★パン粉, 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	804 kcal 37.1 g 31.4 g 3.6 g
11金	ご飯	○	松風焼き さつま芋きんとん 白玉雑煮	牛乳, 鶏肉, みそ, ★たまご, 鶏肉, 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, りんご缶, レモン, にんじん, だいこん, かぶ, みつば, こまつな	853 kcal 32.0 g 20.6 g 2.2 g
15火	手作りナン	○	キーマカレー 季節の野菜サラダ 果物	牛乳, ヨーグルト, 豚肉, 大豆	★小麦粉, 油, バター, さつまいも, 砂糖	にんにく, しょうが, 玉ねぎ, にんじん, ホールトマト, キャベツ, きゅうり, ぶなしめじ, みかん	862 kcal 30.7 g 31.8 g 2.9 g
16水	ご飯	○	さばのみそ煮 切り干し大根のごまあえ 吉野汁	牛乳, さば, みそ, 油揚げ, 鶏肉	米, 砂糖, でんぶん, ごま, じゃがいも	しょうが, 長ねぎ, 切干しだいこん, こまつな, にんじん, だいこん	860 kcal 29.4 g 29.9 g 2.9 g
17木	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, みそ	★冷凍うどん, 砂糖, ごま, 米, ★くるみ	ぶなしめじ, にんじん, だいこん, 長ねぎ, キャベツ, こまつな	800 kcal 32.3 g 23.4 g 3.7 g
18金	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, みそ	米, ごま, 油, 砂糖, さつまいも	のぎわな漬, 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, 玉ねぎ, こまつな	846 kcal 34.1 g 27.9 g 3.4 g
21月	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, でんぶん, 砂糖, 油, 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	792 kcal 26.4 g 23.7 g 2.6 g
22火	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 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, 油, ごま, じゃがいも, でんぶん	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	807 kcal 34.3 g 23.2 g 3.0 g
23水	わかめご飯	○	いかと冬野菜の煮物 もやしの辛子あえ 果物	牛乳, わかめ, 鶏肉, 生揚げ, いか	米, ごま, 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, みかん	800 kcal 32.5 g 22.1 g 3.0 g
24木	ミルクパン	○	フリカデッレ フライドポテト ブロッコリーのグリル レンズスープ	牛乳, 豚肉, 脱脂粉乳, チーズ, ベーコン, レンズまめ	★ミルクパン, ★パン粉, 油, 砂糖, でんぶん, じゃがいも	玉ねぎ, にんにく, ブロッコリー, セロリー, にんじん, パセリ	849 kcal 35.9 g 34.9 g 3.1 g
25金	玄米ご飯	○	ヤンニョムチキン 韓国風サラダ トックスープ	牛乳, 鶏肉, のり, 豚肉, ★たまご	米, 玄米, でんぶん, ★小麦粉, 油, 砂糖, ごま, トック	にんにく, 大豆もやし, にんじん, キャベツ, こまつな, しょうが, 玉ねぎ, ぶなしめじ, にら	835 kcal 29.5 g 28.4 g 2.7 g
28月	スパゲティきのこソース(トマトソース)	○	ポテトサラダ 果物	牛乳, 豚肉, チーズ, ツナ	★スパゲティ, 油, 生クリーム, じゃがいも, 砂糖	にんにく, しょうが, 玉ねぎ, にんじん, ぶなしめじ, エリンギ, ホールトマト, パセリ, きゅうり, りんご	806 kcal 30.9 g 26.0 g 3.0 g
29火	ガパオライス	○	タイ風えび入りスープ ココナッツミルクゼリー	牛乳, 鶏肉, 豚肉, ★たまご, ★むぎえび, 粉寒天, 牛乳	米, 油, 砂糖, はるさめ, ココナッツミルク	にんにく, しょうが, 玉ねぎ, ピーマン, 赤ピーマン, パセリ, セロリー, パセリ, にんじん, エリンギ, チンゲンツァイ, レモン	853 kcal 37.1 g 26.8 g 3.0 g
30水	麦ご飯	○	鮭の塩焼き 野菜の即席漬け すいとん 果物	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	765 kcal 34.5 g 14.2 g 2.8 g
31木	アーモンドトースト	乳酸菌飲料	冬野菜のクリーム煮 コーンサラダ	乳酸飲料, 鶏肉, 白いんげん豆, 牛乳, ツナ	★食パン, バター, はちみつ, アーモンド, 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, ブロッコリー, キャベツ, ホールコーン	844 kcal 31.8 g 34.6 g 3.1 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。
本郷台中学校では、世界の料理を作り、その国を紹介していきます。

- 24日(木) ドイツ …フリカデッレはハンバーグ・ステーキのルーツの料理です。
- 25日(金) 韓国 …ヤンニョムは韓国の合わせ調味料のことです。
- 28日(月) イタリア …スパゲティはデュラム小麦を粗びき粉にしたセモリナ粉を使用します。
- 29日(火) タイ …ガパオはシソ科メボウキ属の植物でタイのホーリーバジルと呼ばれるものです。
- 30日(水) 日本 …給食開始当時の献立を再現しました。(果物は除く)

摂取基準
830 kcal
30.0 g
27.7 g
2.5 g

