

1月 献立

エネルギー	780Kcal	今月の平均	746 Kcal
たんぱく質	27.0~41.5g		31.9g
脂質	18.4~27.6g		23.8g
塩分相当量	2.5g未満		2.5g

日	曜日	献立名	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杯たんぱく質 脂質量 食塩相当量		
			1群 魚・肉・卵・豆・豆製品	2群 牛乳・乳製品・小魚・海藻	5群 穀類・いも類・砂糖	6群 油脂	3群 緑黄色野菜	4群 その他の野菜・果物			
9	金	牛乳		牛乳					730 kcal		
		豚丼	豚肉		米,こんにゃく,砂糖			玉ねぎ,ながねぎ,ぶなしめじ	30.3 g		
		キャベツのおかかあえ	かつおぶし		砂糖			キャベツ	19.4 g		
		りんご						りんご	2.3 g		
13	火	牛乳		牛乳					751 kcal		
		ごはん	~お正月・鏡開きの献立~		米				33.5 g		
		鶏肉の松風焼き	鶏ひき肉,大豆,たまご,赤みそ		★パン粉,てんぷん	★白ごま		しょうが,ながねぎ	22.4 g		
		紅白なます			砂糖			にんじん	だいこん	2.3 g	
		お雑煮	鶏肉,豆腐,なると		トック			にんじん,こまつな	だいこん,ながねぎ		
14	水	牛乳		牛乳					773 kcal		
		レモンシュガートースト			食パン,グラニュー糖	マーガリン			レモン	29.2 g	
		ビーンズシチュー	鶏肉,大豆,いんげんまめ		じゃがいも,薄力粉,砂糖	サラダ油	にんじん,トマトピューレ	玉ねぎ,マッシュルーム	27.8 g		
		クルトンサラダ	リクエスト給食①		砂糖,食パン	サラダ油	にんじん	キャベツ,きゅうり,コーン,玉ねぎ	2.6 g		
		コーヒーゼリーミルクシロップ		寒天,調理用牛乳	砂糖						
15	木	牛乳		牛乳					744 kcal		
		五目うどん	豚肉,かまぼこ	リクエスト給食②		うどん	サラダ油	にんじん,こまつな	玉ねぎ,干し椎茸,はくさい,ながねぎ	26.1 g	
		もやしの生姜醤油あえ			砂糖			こまつな,にんじん	もやし,きゅうり,しょうが	23.5 g	
		大学芋			さつまいも,ざらめ,水あめ	サラダ油				2.5 g	
16	金	牛乳		牛乳					742 kcal		
		若菜ごはん	百人一首大会 応援献立		米,押麦	サラダ油			えどな	38.3 g	
		かつおの竜田揚げ	かつお		てんぷん,米粉,砂糖	サラダ油			しょうが,にんにく	20.1 g	
		じゃこあえ		ちりめんじゃこ	砂糖				こまつな,にんじん	キャベツ	2.8 g
		からくれなるのすまし汁	鶏肉,豆腐		生ふ				にんじん	だいこん,ながねぎ	
19	月	牛乳		牛乳					738 kcal		
		麦ご飯			米,押麦					28.2 g	
		ししゃもフライ		ししゃも	薄力粉,パン粉	サラダ油				26.0 g	
		カリカリ揚げ入りサラダ	油揚げ		砂糖	ゴマ油	えどな,にんじん	キャベツ,ぶなしめじ	2.4 g		
		かきたま汁	豆腐,たまご		てんぷん					ぶなしめじ,ながねぎ	
20	火	牛乳		牛乳					740 kcal		
		ピザトースト	ハム	チーズ	無塩食パン			トマトピューレ	玉ねぎ	32.7 g	
		きのこのペンネ	ベーコン		ペンネマカロニ	バター	にんじん,ピーマン	にんにく,玉ねぎ,ぶなしめじ,えのきたけ	32.8 g		
		白菜クリームスープ	鶏肉,白いんげん豆	調理用牛乳	薄力粉	サラダ油	にんじん,パセリ	玉ねぎ,はくさい,ぶなしめじ	2.4 g		
		いよかん								いよかん	
21	水	牛乳		牛乳					732 kcal		
		ごはん			米					35.0 g	
		ほっけのゴマだれ焼き	ほっけ	江戸東京野菜 亀戸大根使用献立		砂糖	★白練りごま,ゴマ油,★白ごま			22.1 g	
		白菜のおひたし	油揚げ		砂糖			えどな,にんじん	はくさい	2.6 g	
		亀戸大根のみそ汁	生揚げ,赤みそ,白みそ		じゃがいも				こまつな	亀戸ダイコン	
		抹茶プリン		寒天,調理用牛乳	砂糖						
22	木	牛乳		牛乳					762 kcal		
		麻婆焼きそば	豆腐,豚ひき肉,鶏ひき肉,大豆,赤みそ,八丁みそ		むし中華めん,砂糖,てんぷん	サラダ油,ゴマ油	にんじん,にら	しょうが,にんにく,玉ねぎ,干し椎茸,たけのこ水煮,ながねぎ	31.8 g		
		もやしとわかめの中華サラダ		わかめ	砂糖	ゴマ油		コーン,きゅうり,もやし	20.3 g		
		りんご							りんご	2.7 g	
23	金	牛乳		牛乳					752 kcal		
		エビピラフ	エビ		米	バター,サラダ油	にんじん	コーン	25.4 g		
		キャベツスープ	鶏肉				にんじん	玉ねぎ,キャベツ	26.1 g		
		ミートパイ	豚ひき肉		パイシート,砂糖,米粉	バター	トマトピューレ	玉ねぎ	2.4 g		

日曜日	献立名	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		エネルギー たんぱく質 脂質量 食塩相当量
		1群 魚・肉・卵・豆・豆製品	2群 牛乳・乳製品・小魚・海藻	5群 穀類・いも類・砂糖	6群 油脂	3群 緑黄色野菜	4群 その他の野菜・果物	
26月	牛乳		牛乳					740 kcal
	麦ご飯			米, 押麦				35.7 g
	クジラのケチャップソース	くじら		てんぷん, 米粉, 砂糖	サラダ油		しょうが, りんご, 玉ねぎ	21.4 g
	小松菜のゴマあえ	油揚げ		砂糖	★白ごま	えどな, にんじん	もやし	2.3 g
	塩豚汁	豚肉, 豆腐				にんじん	キャベツ, だいこん, えのきたけ, ながねぎ	
27火	東京牛乳		牛乳					752 kcal
	キノコとキャベツの和風パスタ	鶏肉	東京都八丈島産 八丈フルーツレモン使用献立	スパゲティ, てんぷん	オリーブ油, サラダ油	にんじん, 万能ねぎ	にんにく, 玉ねぎ, キャベツ, ぶなしめじ, えのきたけ, マッシュルーム	28.5 g
	東京都産野菜のカレーサラダ			砂糖	サラダ油	ブロッコリー, にんじん	キャベツ, カリフラワー, 玉ねぎ	23.8 g
	八丈レモンケーキ	たまご	調理用牛乳	砂糖, 薄力粉	バター		レモン	2.0 g
28水	牛乳		牛乳					752 kcal
	ぶんきょう 和食 深川めし	赤みそ, 油揚げ, あさり		米, 押麦, 砂糖	サラダ油		ながねぎ, しょうが	37.0 g
	ごぼうの柳川風	鶏ひき肉, たまご		砂糖	サラダ油	にんじん, さやいんげん	しょうが, ごぼう, ながねぎ	22.5 g
	もやしと大根のみそ汁	豆腐, 赤みそ, 白みそ	和食の日 ～東京の郷土料理の献立～				もやし, だいこん	2.8 g
	みかん						みかん	
29木	牛乳		牛乳					738 kcal
	ごはん			米				38.3 g
	鮭の塩焼き	鮭	給食の始まりの献立					22.8 g
	青菜のおひたし			砂糖		えどな, にんじん	えのきたけ	2.7 g
30金	牛乳		牛乳					744 kcal
	五目おこわ	豚肉		米, もち米	サラダ油	にんじん	ながねぎ	27.9 g
	揚げゴウザ	豚ひき肉, 鶏ひき肉		ぎょうざの皮, てんぷん	サラダ油, ゴマ油	にら	キャベツ	26.0 g
	もずく汁	鶏肉, 豆腐, たまご	もずく	てんぷん		にんじん	えのきたけ, ながねぎ	2.3 g
	はるか(柑橘)						はるか	

※日本食品標準成分表(文部科学省)の改訂に伴い、文京区では学校給食摂取基準の運用を見直しております。
 ※学校行事・食材の購入などの都合により、使用食材や献立の一部を変更することがあります。ご承知おきください。

1月24日～30日は、
全国学校給食週間!

学校給食は、ただの昼食ではなく、現在教育活動の一環として位置づけられ行われています。学校給食週間は、皆さんに給食について関心をもち、知ってもらうため、文部科学省により制定されました。
 全国学校給食週間の26日～30日は、ブロッコリーやキャベツ、大根など東京都産の野菜を積極的に使用します。また、東京の郷土料理の献立、「給食のはじまり」である明治22年にてた給食を参考にした献立も提供します。

今年もはじまります! **リクエスト給食**

全校生徒に給食でまた食べたい・食べてみたいメニューをアンケート調査し、上位のメニューが献立として1～3月の給食に登場します。今年は上位10位までの10品です。出る順番は順位と一致していません。何が出るか、そして何位のメニューなのか予想してみてください。