

令和5年度 1月予定献立表

日	献立名	牛乳	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献立 - たんぱく質 脂質
10 水	わかめごはん	○	炊き込みわかめ	米		584 kcal
	鶏肉の照り焼き		鶏肉切り身	上白糖, でんぷん	しょうが	27.8 g
	七草入りお雑煮		削り節(だし), 絹ごし豆腐, 鶏肉(薄切り), 板なしかまぼこ, 油揚げ	白玉粉, でんぷん, 調合油	にんじん, だいこん, かぶ, ねぎ, かぶ(葉), せり	14.2 g
	果物(初日の出みかん)				みかん	
11 木	麻婆豆腐丼	○	豚ひき肉, 鳥がら, 豆みそ, 赤みそ, 木綿豆腐	米, 調合油, 上白糖, でんぷん, ごま油	にんにく, しょうが, にんじん, 玉葱, 干し椎茸, ねぎ	619 kcal
	じゃこ入りわかめサラダ		カットわかめ, ちりめんじゃこ	上白糖, ごま油	キャベツ, きゅうり, にんじん	25.9 g
	果物(ネーブル)				ネーブル	18.1 g
12 金	コーンピラフ	○	ベーコン, 鶏肉	米, おおむぎ(米粒麦), サラダ油, 調合油	にんにく, にんじん, 玉葱, ホールコーン, ビーマン	601 kcal
	魚のガーリックマヨネーズ焼き		鯖	マヨネーズ	にんにく	24.7 g
	冬野菜のスープ煮		鳥がら, 豚肉	調合油, じゃがいも	しょうが, にんにく, セロリー, にんじん, 玉葱, かぶ, はくさい, かぶ(葉)	20.4 g
15 月	あずきご飯	○	あずき(乾)	米		599 kcal
	大豆入り田作り		大豆, かえり煮干し	でんぷん, 揚げ油, 上白糖, 白いりごま		26.2 g
	筑前煮		鶏肉	調合油, こんにゃく, さといも, 上白糖	ごぼう, にんじん, れんこん, 干し椎茸, たけのこ(水煮), 絹さや	14.1 g
	果物(スイートスプリング)				スイートスプリング	
16 火	ビビンパ	○	豚ひき肉	米, 押麦, サラダ油, 炒め油, 上白糖, ごま油	にんにく, しょうが, たけのこ(水煮), にんじん, もやし, こまつな	614 kcal
	韓国風たまご焼き		豚ひき肉, 刻み海苔, たまご	ごま油, 上白糖	にんじん, 玉葱	28.1 g
	サムゲタン		昆布(だし), 鳥がら, 鶏肉	調合油, もち米	しょうが, にんにく, 玉葱, はくさい, ねぎ	20.6 g
17 水	ビーンズカレーライス	○	鳥がら, 豚肉, ひよこまめ(乾)	米, 調合油, サラダ油, 薄力粉	しょうが, 玉葱, にんにく, にんじん	663 kcal
	海藻サラダ		海藻サラダ	上白糖, ごま油	キャベツ, きゅうり, にんじん	18.2 g
	果物(津のかがやき)				津のかがやき	17.7 g
18 木	高野豆腐のそぼろごはん	○	鶏肉(挽肉), 大豆, 高野豆腐(ダイズ)	米, 調合油, 上白糖	しょうが, にんじん, ぶなしめじ, ねぎ, こまつな	668 kcal
	ごまみそ汁		昆布(だし), 削り節(だし), 豚肉, 油揚げ, 木綿豆腐, 白みそ, カットわかめ	調合油, じゃがいも, 白ねりごま	だいこん, ねぎ	26.9 g
	果物(りんご)				りんご	21.6 g
19 金	米粉パン	○		米粉パン		601 kcal
	鶏肉の米粉揚げ		鶏もも	米粉, 揚げ油	しょうが, にんにく	19.6 g
	ポイルキャベツ			サラダ油	キャベツ, こまつな	23.1 g
	米粉のクリームスープ		鳥がら, 豚肉, 調理用牛乳, 生クリーム	調合油, じゃがいも, 米粉	しょうが, にんじん, 玉葱, マッシュルーム(水煮), ぶなしめじ, えのきだけ	

本年もよろしくお願ひします。

新しい1年が始まりました。子供たちの心と体の健やかな成長を願ひ、今年も安全でおいしい給食づくりに取り組んでまいります。



令和5年度 1月予定献立表

日	献立名	牛乳	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食分 - たんぱく質 脂質
22月	★キムチチャーハン★	○	豚肉,干ひじき(ワルメ, 乾)	精白米, 押麦, ラード, ごま油	にんにく, ねぎ, にんじん, ほうさい (キムチ漬)	647 kcal
	いかのねぎだれかけ		いか	でんぷん, 揚げ油, ごま油, 上白糖	にんにく, しょうが, ねぎ	26.9 g
	わかめスープ		鳥がら, 鶏肉(薄切り), 木綿豆腐, カットわかめ	調合油, ごま油	しょうが, 玉葱, にんじん, たら, 青梗菜	22.2 g
	果物(みかん)				みかん	
23火	ご飯	○		米		630 kcal
	しらすふりかけ		しらす干し(微乾燥品)	ごま油	こまつな	29.1 g
	魚のごまつけ焼き		生鮭	上白糖, 白いりごま, 黒いりごま		17.7 g
	★肉じゃが★		豚肉, 削り節(だし)	調合油, じゃがいも, 焼き芋(車ふ), しらたき, 上白糖	にんじん, 干し椎茸, 玉葱, こまつな	
24水	★きなこ揚げパン★	○	きな粉(大豆)	コッペパン, 揚げ油, グラニュー糖, 上白糖		583 kcal
	ABCポトフ		鳥がら, 豚肉もも(角切り)	調合油, じゃがいも, マカロニ	しょうが, にんにく, にんじん, 玉葱, セロリー	22.5 g
	ひじきとツナのサラダ		干ひじき(ワルメ, 乾), ツナ(水煮)	サラダ油, 上白糖	キャベツ, きゅうり, にんじん	23.3 g
25木	高菜まぜごはん	○	豚ひき肉	米, おおむぎ(米粒麦), サラダ油, 調合油, ごま油	にんにく, ねぎ, たかな漬, こまつな	589 kcal
	★太平燕(タイピーエン)★		豚肉, 鳥がら, いか 短冊, むきえび, うずら卵(水煮缶詰)	ラード, でんぷん, 緑豆はるさめ, ごま油	にんにく, しょうが, にんじん, たけのこ(水煮), もやし, キャベツ, えのきたけ, きくらげ(乾), ねぎ, しょうが	25.2 g
	糸寒天サラダ <small>熊本の料理</small>		糸寒天	上白糖, ごま油	キャベツ, きゅうり, もやし, にんじん	20.3 g
26金	★ソフトめんのかレーうどん★	○	削り節(だし), 豚肉, 油揚げ, カットわかめ	うどん(ゆで), 調合油, でんぷん	玉葱, にんじん, えのきたけ, ねぎ, こまつな	625 kcal
	大学芋			さつまいも, 大豆油, 上白糖, 黒いりごま		23.4 g
	ヨーグルト		加糖ヨーグルト			23.4 g
29月	ご飯	○		米		603 kcal
	ししゃもの甘露煮 <small>ぶんきょう 和食</small>		ししゃも	でんぷん, 揚げ油, 上白糖		24.7 g
	ごまあえ <small>文京区和食の日</small>			上白糖, 白ねりごま, 白すりごま	にんじん, もやし, キャベツ	20.2 g
	田舎汁		削り節(だし), 豚肉, 生揚げ, 白みそ, 赤みそ	調合油, こんにゃく, じゃがいも	にんじん, だいこん, えのきたけ, ぶなしめじ, ねぎ, こまつな, なめこ	
30火	スパゲッティ トマトクリームソース	○	鶏肉(薄切り), 調理用牛乳, 生クリーム	スパゲティ(半分), サラダ油, 炒め油, 上白糖, 薄力粉	しょうが, にんにく, セロリー, 玉葱, マッシュルーム	640 kcal
	フロッコリーサラダ			サラダ油, 上白糖	フロッコリー, にんじん, きゅうり, ホールコーン	23.9 g
	万次郎かぼちゃのケーキ		豆乳	調合油, グラニュー糖	かぼちゃ, レモン(果汁, 生)	22.2 g
31水	ミルクパン	○		ミルクパン		607 kcal
	白身魚のフライ		ホキ	薄力粉, パン粉(乾燥), 揚げ油	にんにく	22.5 g
	ミネストローネ		ベーコン, 豚肉, レンズまめ(乾)	炒め油, じゃがいも	しょうが, にんにく, にんじん, 玉葱, セロリー, トマト水煮(ダイス缶)	19.5 g
	果物(ぼんかん)				ぼんかん	

1月24日～30日は全国学校給食週間です。

学校給食は、明治22年に、山形県鶴岡市の忠愛小学校で貧しい家庭の子供たちを対象に行われたのが始まりといわれています。その後戦争で中断されたのを、昭和21年12月24日に再開されました。この日を記念し、記念日が設けられましたが、この日は冬休みに入ってしまうため、ひと月遅れの1月24日から30日を「全国学校給食週間」としました。本校の給食でも、全国学校給食週間にちなんで取組として、調理師の好きなメニュー(★をつけています)を給食に取り入れます。普段給食を作っている調理師のことを身近に感じる機会となればうれしいです。

今月の給食目標 味わってよく噛んで食べよう

○かんで飲み込むまでの回数を知ろう。○唾液の効用を知ろう。○よく噛むことでの体内への影響を知ろう。

学校給食実施基準：エネルギー611～650kcal たんぱく質21.1～32.5g 脂質14～22g

今月の平均栄養価：エネルギー617kcal たんぱく質24.7g 脂質19.9g 食塩相当量2.1g

※日本食品標準成分表(文部科学省)の改訂に伴い、文京区学校給食摂取基準の運用を見直しております。

栄養価は、中学年を基準に記載しています。低学年は0.9倍、高学年は1.1倍を提供しています。