# 1月予定献立表

御徒町台東中学校
給食回数14回

| 日 | 献立名 | 牛乳 | 赤の食品（血や肉になる） 1群 | 赤の食品（血や肉になる） 2群 | 緑の食品（体の調子を整える） 3群 | 緑の食品（体の調子を整える） 4群 | 黄の食品（熱や力になる） 5群 | 黄の食品（熱や力になる） 6群 | エネルギー / たんぱく質 |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| 12 火 | ビーンズカレーライス | ○ | 豚肉、大豆 | 粉チーズ | 人参 | にんにく、生姜、玉葱 | 米、じゃがいも 麦、小麦粉 | 米サラダ油 バター | 862 kcal |
| | ツナ入り海藻サラダ | | ツナ | 海藻ミックス わかめ | | キャベツ、きゅうり、玉葱 | 三温糖 | 米サラダ油 ごま油 | |
| | くだもの | | | | | 夢オレンジの予定 | | | 28.3 g |
| | | | | | | | | | |
| 13 水 | ごはん | ○ | | | | | 米 | | 758 kcal |
| | 肉じゃが | | 豚肉 高野豆腐 | | 人参 さやいんげん | 玉葱、椎茸 しめじ | じゃがいも 砂糖、糸こんにゃく | 米サラダ油 | |
| | 白菜と小松菜のおかか煮 | | 糸削り節 | | 小松菜 | 白菜、もやし | | | 30.2 g |
| | くだもの | | | | | みかんの予定 | | | |
| 14 木 | 炒めそばの五目あんかけ | ○ | 豚肉、えび、いか | | 人参 | 竹、玉葱、しめじ、もやし キャベツ、グリンピース | 中華麺、澱粉 | 米サラダ油 | 833 kcal |
| | 大豆小魚芋の炒り煮 | | 大豆 | かえり煮干し | | | さつまいも、澱粉 砂糖 | 米白絞油 白ごま | |
| | くだもの | | | | | いちごの予定 | | | 36.2 g |
| | | | | | | | | | |
| 15 金 | 麦ごはん | ○ | | | | | 米、麦 | | 742 kcal |
| | ほっけの一夜干し | | ほっけ一夜干し | | | | | | |
| | 大根と春雨の炒め物 | | 豚肉 | | 人参、にら | 大根、にんにく、生姜 | 春雨、砂糖 | 米サラダ油 ごま油 | 30.1 g |
| | 味噌汁 | | 味噌 | わかめ | | 玉葱、長葱 | じゃがいも | | |
| 18 月 | キムチチャーハン | ○ | 豚肉 | | 人参、ピーマン | 白菜キムチ | 米、麦 | 米サラダ油 白ごま | 790 kcal |
| | パリパリサラダ | | | | 小松菜 | キャベツ、きゅうり もやし | ワンタンの皮 砂糖 | 米サラダ油 ごま油 | |
| | えびと豆腐の卵スープ | | 鶏肉、豆腐 えび、卵 | | 青梗菜 | 生姜、長葱、椎茸 | 澱粉 | 米サラダ油 | 31.0 g |
| | | | | | | | | | |
| 19 火 | 牛丼 （和牛肉を味わいましょう） | ○ | 牛肉 | | | 玉葱、椎茸、生姜 | 米、砂糖 糸こんにゃく | | 812 kcal |
| | 野菜の辛子煮浸し | | | | 小松菜、人参 | キャベツ、もやし | | | |
| | 味噌汁 | | 味噌 | | かぶ葉 | かぶ、えのきたけ | | | 30.5 g |
| | くだもの | | | | | みかんの予定 | | | |
| 20 水 | セルフフィッシュサンド | ○ | メルルーサ | | | | ミルクパン 小麦粉、パン粉 | 米白絞油 | 774 kcal |
| | ミネストローネ | | ベーコン | | 人参 ホールトマト | にんにく、玉葱、キャベツ | じゃがいも、マカロニ 砂糖 | 米サラダ油 | |
| | くだもの | | | | | いちごの予定 | | | 35.0 g |
| | | | | | | | | | |
| 21 木 | ごはん | ○ | | | | | 米 | | 759 kcal |
| | 魚の西京焼き | | 鮭、西京みそ | | | | 砂糖 | | |
| | 五目豆 | | 大豆、さつま揚げ | 芽ひじき | 人参 | | 砂糖 | 米サラダ油 | 35.9 g |
| | さつま汁 | | 油揚げ | | 小松菜 | 椎茸、ごぼう、大根 | さつまいも、澱粉 こんにゃく | | |

| 日 | 献立名 | 牛乳 | 赤の食品（血や肉になる） 1群 | 赤の食品（血や肉になる） 2群 | 緑の食品（体の調子を整える） 3群 | 緑の食品（体の調子を整える） 4群 | 黄の食品（熱や力になる） 5群 | 黄の食品（熱や力になる） 6群 | エネルギー / たんぱく質 |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| 22 金 | おろしスパゲティ | ○ | ツナ | | 大根葉、小松菜 | 大根 | スパゲティ、砂糖 澱粉 | 米サラダ油 | 838 kcal |
| | バジルドレッシングサラダ | | | | 人参 | きゅうり、ホールコーン ライム、にんにく、レモン | じゃがいも、砂糖 | オリーブ油 | |
| | フルーツヨーグルト | | | ヨーグルト | | 白桃(缶)、みかん(缶) パインアップル(缶) | はちみつ | | 30.6 g |
| | | | | | | | | | |

≪１月24日～30日は全国学校給食週間です≫
昔の給食の再現メニュー、地産地消メニュー、
江戸東京野菜を使用した料理、台東区発祥の料理を提供していきます。お楽しみに♪
また、全国学校給食週間について、裏面に詳しく紹介しています。ぜひ、献立表と合わせてご覧ください。

| | | | | | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| 25 月 | 麦ごはん （昔の給食を再現します） | ○ | | | | | 米、麦 | | 795 kcal |
| | 鯨のたつた揚げ | | くじら | | | 生姜、にんにく、りんご、玉葱 | 澱粉 | 米白絞油 | |
| | ごま入り煮浸し | | | | 小松菜 | もやし、白菜 | 砂糖 | ごま | 32.7 g |
| | すいとん | | 鶏肉、油揚げ | | 人参 | ごぼう、長葱、大根 | 小麦粉、白玉粉 | | |
| 26 火 | 焼き鳥ごはん | ○ | 鶏肉、卵 | | | | 米、ざらめ、水あめ 三温糖 | 米サラダ油 | 819 kcal |
| | 味噌汁 | | 味噌 | わかめ | 人参 | 大根、キャベツ、玉葱 長葱 | | | |
| | いもようかん （いもようかんは台東区発祥の料理です） | | | 粉寒天 | | | さつまいも、砂糖 | | 28.7 g |
| | | | | | | | | | |
| 27 水 | ガーリックフランス （旬の食材を味わいましょう） | ○ | | | | にんにく | ソフトフランスパン | バター | 821 kcal |
| | 冬野菜のクリーム煮 | | 鶏肉 白いんげん豆 | 牛乳 生クリーム | 人参、かぶ葉 | 玉葱、白菜、マッシュルーム かぶ、グリンピース | 小麦粉 じゃがいも | バター 米サラダ油 | |
| | ペンネと野菜のソテー | | ベーコン | | 人参 ピーマン | キャベツ | ペンネ | 米サラダ油 | 27.7 g |
| | くだもの | | | | | ぽんかんの予定 | | | |
| 28 木 | ごはん （地産地消給食） | ○ | | | | | 米 | | 879 kcal |
| | メンチカツ | | 豚肉 | | | 玉葱 | パン粉、小麦粉 | 米白絞油 米サラダ油 | |
| | ボイルキャベツ | | | | | キャベツ | | | 31.0 g |
| | 味噌汁 | | 油揚げ、味噌 | わかめ | 人参 | 大根、しめじ | | | |
| 29 金 | ごはん （和牛肉を味わいましょう） | ○ | | | | | 米 | | 812 kcal |
| | すきやき風煮 | | 牛肉、豆腐 | | 人参 | 糸こんにゃく、しめじ 玉葱、長葱、椎茸 | 砂糖、小町麸 | 米サラダ油 | |
| | しらす入り煮浸し | | 糸削り節 | しらす干し | ほうれん草 | 白菜、もやし | | | 30.0 g |
| | みかんゼリー | | | アガー | | 100%みかんジュース | 砂糖 | | |

☆毎日つく牛乳は２群の食品です。
☆学校行事、その他の都合により、献立を変更することがあります。予めご了承ください。
☆くだもの以外はすべて加熱してあります。
☆裏面が給食だよりになっています。