

令和4年 1月の献立予定表 14回

台東区立浅草中学校

日曜	牛乳 170g 蛋白質	献立名	体をつくるもの 赤のなかま	熱や力になるもの 黄のなかま	調子を整えるもの 緑のなかま
12 水	786 34.5	黒豆ご飯	黒大豆	米	
		松風焼き	とり肉 豆腐 卵 みそ	パン粉 さとう 白ごま	長ねぎ しいたけ
		紅白なます		さとう	大根 にんじん
		新春すまし汁 / いちご	とり肉 豆腐 かまぼこ		にんじん えのきたけ 長ねぎ ほうれん草 / いちご
13 木	859 28.0	塩キャラメルトースト	生クリーム	食パン さとう バター	
		ミートボールのトマトシチュー	ぶた肉 とり肉 卵 牛乳	パン粉 油 ジャガイモ 小麦粉	たまねぎ にんにく しょうが にんじん トマト缶 マッシュルーム グリンピース
		ほうれん草ときのこのソテー	ベーコン	油 バター	にんじん コーン ほうれん草 しめじ まいたけ
14 金	844 33.7	麦ご飯		米 押し麦	
		白身魚のコーンフレーク揚げ	メルルーサ 卵	小麦粉 コーンフレーク 油	
		カミカミサラダ	スルメ ちりめんじゃこ	白ごま ごま油 すりごま さとう	大根 にんじん ごぼう きゅうり
		根菜のみそ汁	豆腐 みそ	こんにゃく	ごぼう にんじん 大根 長ねぎ
17 月	882 32.3	シーフードカレーライス	エビ イカ ホタテ とり肉 チーズ	米 押し麦 ジャガイモ 油 バター 小麦粉	にんにく しょうが にんじん たまねぎ トマト缶
		豆と野菜のマリネ	大豆	さとう 油	枝豆 にんじん ごぼう きゅうり パプリカ
		菊花みかん			みかん
18 火	788 31.2	ジャージャーめん	ぶた肉 とり肉 みそ トウモロコシ ツナ ツナ	中華めん 油 でんぷん さとう 白ごま ごま油	きゅうり もやし にんにく しょうが しいたけ にんじん たけのこ 長ねぎ
		青菜とコーンのスープ	卵	でんぷん	にんじん たまねぎ コーン 長ねぎ 小松菜
		ミルクゼリー	寒天 牛乳	さとう	みかん缶
19 水	780 29.4	麦ご飯		米 押し麦	
		ハタハタの唐揚げ	ハタハタ	でんぷん 油	しょうが
		おみ漬け風			江戸菜 大根 にんじん しょうが ゆかり
		芋煮	ぶた肉 生揚げ みそ	里芋 こんにゃく 油 さとう	にんじん しめじ 長ねぎ
20 木	866 30.3	ジョロフライス	とり肉	米 油	にんにく にんじん たまねぎ トマト缶 コーン パプリカ
		ブリック	とり肉 チーズ うずら卵	じゃがいも 春巻きの皮 小麦粉 油	たまねぎ
		ハリラスープ	ひよこ豆	油 でんぷん	セロリ にんじん しょうが トマト缶 パセリ
		ネーブルオレンジ			ネーブルオレンジ

日曜	牛乳 170g 蛋白質	献立名	体をつくるもの 赤のなかま	熱や力になるもの 黄のなかま	調子を整えるもの 緑のなかま
21 金	836 33.3	わかめご飯	わかめ	米	
		ブリの照り焼き	ブリ	さとう でんぷん	しょうが
		じゃが芋のきんぴら		じゃがいも 油 さとう こんにゃく	ごぼう にんじん さやいんげん
		なめことかぶのみそ汁	豆腐 みそ		かぶ なめこ 長ねぎ
24 月	807 33.2	ピザトースト	ベーコン チーズ	食パン バター	にんにく たまねぎ マッシュルーム ピーマン トマトピューレ
		白菜のクリームスープ	とり肉 ベーコン 牛乳	油 でんぷん	白菜 にんじん たまねぎ しめじ パセリ
		パリパリサラダ		しゅうまいの皮 油 さとう ごま油 白ごま	キャベツ もやし にんじん きゅうり
25 火	769 31.4	深川めし	あさり 油揚げ	米 さとう 油	しょうが にんじん
		ごぼうの柳川風	とり肉 卵	米 さとう	ごぼう たまねぎ 長ねぎ 万能ねぎ
		切干大根のハリハリ漬け			切干大根 きゅうり にんじん
		すまし汁	豆腐 わかめ		長ねぎ
26 水	777 28.7	ご飯 / 昆布の佃煮		昆布	米 / さとう
		関東風おでん	ちくわ さつま揚げ 生揚げ うずら卵	こんにゃく 里芋 ちくわぶ さとう	大根 にんじん
		小松菜の煮浸し	油揚げ		小松菜 もやし にんじん
		ぼんかん			ぼんかん
27 木	785 30.9	武蔵野うどん	ぶた肉 油揚げ	うどん 油	しいたけ たまねぎ にんじん 長ねぎ
		キャベツのじゃこあえ	ちりめんじゃこ	さとう 油	キャベツ 小松菜 にんじん
		たらし焼き		小麦粉 さつま芋 さとう	
		いちご			いちご
28 金	781 31.6	△口節ご飯	△口節	米	
		△ロアジのたたき揚げ	△ロアジ 卵 みそ	さとう でんぷん 油	しょうが たまねぎ あしたば
		ハズフルーツレモンサラダ		さとう 油	キャベツ きゅうり にんじん コーン レモン
		かんも汁	みそ	さつま芋	たまねぎ 大根 にんじん 小松菜
31 月	847 28.4	キムチチャーハン	ぶた肉	米 ごま油 白ごま	白菜キムチ にんじん ピーマン
		ユウリンチー 油淋鶏	とり肉	小麦粉 でんぷん さとう ごま油	しょうが 長ねぎ
		大豆もやしのナムル		さとう ごま油	大豆もやし にんにく
		春雨スープ	豆腐	春雨	にんじん たけのこ えのきたけ 長ねぎ

↑ 全国学校給食週間 ↓

- ☆ 学校行事、材料購入の関係で献立が変わることがあります。
- ☆ 料理名の行を右にたどると、その料理に使われている材料と働きがわかります。
- ☆ 食中毒防止のため、果物以外は加熱調理を行っています。

<1月の給食目標>
楽しい会食を工夫しよう

