



日	曜	主食	牛乳	副食	材料名			エネルギー Kcal	蛋白質 g	カルシウム mg
					体をつくる食品	体の熱や力になる食品	体の調子を整える食品			
9	火	【七草】 すずしろごはん		焼きししゃも 七草すいとん	油揚げ、牛乳、ししゃも、 鶏肉、生揚げ	米、もち米、油、白玉粉、小 麦粉	だいこん、こまつな、しょうが 汁、にんじん、かぶ、はくさい、 せり	737	29.5	516
10	水	えびトマトクリーム スパゲティ		オニオンドレッシング くだもの	ベーコン、むきえび、脱 脂粉乳、生クリーム、粉 チーズ、牛乳	スパゲティ、油、じゃがい も、アーモンド、上白糖	セロリ、にんにく、たまねぎ、に んじん、ホールトマト、しめじ、 エリンギ、こまつな、キャベツ、 きゅうり、りんご	797	34.6	457
11	木	ごはん		魚のごまみそだれ 青菜と糸寒天のあえもの かきたま汁	牛乳、さば、みそ、糸寒 天、糸削り、鶏卵	米、上白糖、でんぷん、ご ま	しょうが、こまつな、もやし、に んじん、こねぎ	743	34.6	334
12	金	【カルシウムデー】 ミルクパン		ポテタラグラタン ごま風味サラダ くだもの	牛乳(調理用含)、ベー コン、おから、脱脂粉乳、 豆乳、たら、ピザチーズ	ミルクパン、油、バター、米 粉、じゃがいも、ごま、上白 糖、ゴマペースト、ごま油	たまねぎ、エリンギ、にんじん、 パセリ、キャベツ、きゅうり、 ホールコーン、みかん	714	34.8	602
15	月	かき卵うどん		きゅうりのピリ辛 白玉ぜんざい	鶏肉、油揚げ、鶏卵、き ざみのり、牛乳、あずき	油、でんぷん、冷凍うど ん、ごま油、上白糖、冷凍 白玉	干しいたけ、にんじん、たま ねぎ、はくさい、ねぎ、こまつな、 きゅうり、にんにく	752	31.0	361
16	火	ごはん		豚キムチ豆腐 もやしの甘酢かけ	牛乳、豚肉、豆腐	米、油、上白糖、でんぷん、 白ごま、ごま油	にんにく、しょうが、たまねぎ、 にんじん、はくさい、はくさいキ ムチ、ねぎ、チンゲンサイ、もや し、キャベツ、こまつな	757	33.2	503
17	水	フレンチトースト		ビーンズチャウダー キャベツのサラダ	牛乳(調理用含)、鶏卵、 ベーコン、豚肉、あさり、 レンズまめ、脱脂粉乳、 生クリーム	食パン、上白糖、バター、 油、じゃがいも、米粉	にんにく、たまねぎ、にんじん、 こまつな、キャベツ、きゅうり、 ホールコーン	730	32.7	498
18	木	高野豆腐の そぼろ丼		さつまいもの和風サラダ くだもの	鶏肉、凍り豆腐、牛乳、 糸削り	米、米粒麦、油、上白糖、さ つまいも、ごま	しょうが、にんじん、干しいた け、さやいんげん、きゅうり、 キャベツ、スイートスプリング	810	29.1	390
19	金	わかめごはん		切り干し大根の卵焼き 磯香あえ 呉汁	炊き込みわかめ、牛乳、 豚肉、鶏卵、きざみのり、 油揚げ、大豆、みそ	米、米粒麦、油、ごま、上白 糖、じゃがいも	にんじん、たまねぎ、切干した いこん、干しいたけ、こまつ な、キャベツ、もやし、だいこん、 ねぎ	781	35.3	484
22	月	すみちゃん カレー		海藻サラダ くだもの	鶏肉、油揚げ、牛乳、海 藻ミックス	米、米粒麦、油、こんにゃ く、小麦粉、上白糖、でん ぷん、ごま油	ごぼう、たまねぎ、にんじん、だ いこん、しめじ、キャベツ、きゅ うり、ホールコーン、ポンカン	789	25.1	329
23	火	きなこ 揚げパン		ホワイトシチュー アロエ入りフルーツカクテル	きな粉、牛乳(調理用 含)、ベーコン、豚肉、生 クリーム	油、ミルクパン、上白糖、 じゃがいも、バター、小麦 粉	セロリ、たまねぎ、にんじん、し めじ、パセリ、パイン缶、みか ん缶、黄桃缶、アロエ缶	863	26.8	381
24	水	ごはん		くじらの竜田揚げ ごま酢あえ むらくも汁	牛乳、くじら肉、わかめ、 豆腐、鶏卵	米、油、上白糖、でんぷん、 米粉、ごま	にんにく、だいこん、りんご、た まねぎ、しょうが、もやし、にん じん、きゅうり、こまつな	770	35.6	330
25	木	ごまごはん		さんが焼き 【千葉県 の郷土料理】 ごまあえ みそ汁	牛乳、あじすり身、鶏卵、 みそ、わかめ	米、米粒麦、ごま、上白糖、 小麦粉、でんぷん、ゴマ ペースト、じゃがいも	ねぎ、しょうが、キャベツ、こま つな、もやし、にんじん、たまね ぎ	745	33.4	480
26	金	【地場産物】 スパゲティ ミートソース		みそドレッシングサラダ くだもの	豚肉、豚レバー、粉チー ズ、牛乳、みそ	スパゲティ、オリーブ油、 油、上白糖、小麦粉、じゃ がいも、はちみつ	にんにく、セロリ、たまねぎ、に んじん、ホールトマト、ピーマ ン、キャベツ、きゅうり、りんご	778	30.0	316
29	月	フィッシュバーガー		トマトシチュー くだもの	めだい、鶏卵、牛乳、 ベーコン、豚肉、粉チー ズ	無塩パン、油、小麦粉、パ ン粉、じゃがいも、バター	キャベツ、セロリ、にんにく、た まねぎ、にんじん、ホールマ ト、トマト、パセリ、オレンジ	807	37.8	368
30	火	【アメリカデー】 ジャンバラヤ		野菜スープ 小松菜チョコチップケーキ	ポークハム、チオリソー ソーセージ、むきえび、 牛乳、豚肉、鶏卵、ヨーグル ト	米、米粒麦、バター、油、 じゃがいも、上白糖、はち みつ、小麦粉、チョコチッ プ	にんにく、セロリ、たまねぎ、 ホールトマト、赤ピーマン、 ピーマン、にんじん、しょうが、 キャベツ、ホールコーン、ほう れんそう、こまつな	715	25.2	326
31	水	ムロアジの ドライカレー		もやしのサラダ くだもの	ムロアジミンチ、豚肉、 豚レバー、牛乳、ポーク ハム	米、油、小麦粉、ごま油、ご ま、上白糖、油	にんにく、しょうが、セロリ、たま ねぎ、にんじん、ホールトマト、 ピーマン、もやし、きゅうり、み かん	778	35.1	314

※食材の都合等により、献立が変更になる場合があります。

【全国学校給食週間特別献立】

24日～30日は、全国学校給食週間です。この期間、1年生都内巡りや2年生雪国体験教室が予定されている為、両中では、22日、23日、24日、30日、31日で学校給食週間特別献立を実施することにしました。

22日：地元郷土料理の給食(すみちゃんカレー)

・「すみちゃんカレー」は、「墨田ちゃんこカレー」の略称で、区役所・保育園が発祥です。ちゃんこ鍋をイメージした具だくさんの和風カレーです。

23日：昭和の給食①(きなこ揚げパン)

・大きなコッペパンの揚げパンは、昭和20年代に給食に登場しました。

24日：昭和の給食②(くじらの竜田揚げ)

・昭和20年代から40年代、くじらは鶏肉や豚肉、牛肉の代わりに給食によく出てくる食材でした。

30日：世界の料理(ジャンバラヤ)

・おにぎりや焼き魚から始まった学校給食も、現代では、「世界の料理」が紹介されたり、「セレクト給食」として料理を選んだり献立の内容が進化しています。

31日：東京の食材を使った給食(ムロアジのドライカレー)

・伊豆諸島でとれたムロアジのミンチを使って、ドライカレーを作ります。ムロアジはアジの仲間であかい海に分布し、東京都の海域では伊豆諸島から小笠原諸島まで広く分布しています。



【今月の行事食】

**【七草】
七草すいとん**

1月7日に七草がゆを食べると、1年間無病息災で過ごせるといわれています。給食では、春の七草のうち、せり、すずな(かぶ)、すずしろ(大根)を入れたすいとんを作ります。



【世界の料理】

**ジャンバラヤ
(アメリカ)**

アメリカ南部の代表的な米料理です。チオリソーなどがはいたスパイシーなピラフです。

