



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			
8	水	【七草】 すずしろごはん		ごまししゃも 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,ごま,小麦粉,白玉粉	だいこん,こまつな,しょうが,にんじん,かぶ,はくさい,せり,かぶ	793	31.1	577
9	木	きなこ揚げパン		シーフードシチュー 豆のサラダ	きな粉,牛乳(調理用含),ひよこ豆,ベーコン,脱脂粉乳,ホタテ,えび,いか,あさり,生クリーム	無塩パン,上白糖,はちみつ,オリーブ油,じゃがいも,バター,小麦粉	キャベツ,にんじん,きゅうり,たまねぎ,パセリ	737	31.5	430
10	金	カうどん		ごま酢あえ くだもの	油揚げ,豚肉,なると,牛乳,わかめ	もち,上白糖,冷凍うどん,油,ごま	にんじん,干しいたけ,はくさい,ねぎ,こまつな,もやし,きゅうり,ポンカン	804	35.1	439
14	火	ごはん		家常豆腐 千草あえ	牛乳,豚肉,みそ,生揚げ,鶏卵	米,油,上白糖,でんぷん,じゃがいも,ごま油,ごま	にんにく,しょうが,たけのこ,にんじん,干しいたけ,ねぎ,キャベツ,ほうれんそう,もやし	763	32.8	525
15	水	マーボー焼きそば		じゃがいものせん切りサラダ くだもの	豚肉,みそ,豆腐,牛乳	おし中華めん,ごま油,上白糖,でんぷん,じゃがいも,ごま油	にんにく,しょうが,たまねぎ,にんじん,たけのこ,干しいたけ,ねぎ,きゅうり,ポンカン	734	32.8	397
16	木	【カルシウムデー】 黒砂糖パン		鮭とじゃがいものグラタン ごま風味サラダ くだもの	牛乳(調理用含),ベーコン,脱脂粉乳,生鮭,ピザチーズ	黒砂糖パン,油,米粉,じゃがいも,ごま,上白糖,ゴマペースト,ごま油	にんにく,たまねぎ,しめじ,こまつな,キャベツ,きゅうり,にんじん,ホールコーン,冷凍ぶどう	827	36.6	647
17	金	すみちゃん カレー		あさりのカリッとサラダ くだもの	鶏肉,油揚げ,牛乳,耐熱系寒天,あさり	米,米粒麦,油,こんにやく,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,こまつな,しょうが,ねぎ,りんご	847	26.5	361
20	月	深川めし		ちゃんこ汁 白玉ぜんざい	あさり,きざみのり,牛乳,鶏肉,生揚げ,たら,あずき	米,米粒麦,もち米,上白糖,ごま油,糸こんにやく,白玉	しょうが,こまつな,ごぼう,干しいたけ,にんじん,だいこん,しめじ,はくさい,ねぎ	760	32.3	388
21	火	ごはん		とびうおの肉団子 ごまあえ 青菜と卵のスープ	牛乳,とびうお,鶏肉,豆腐,鶏卵	米,油,生パン粉,上白糖,でんぷん,ごま,ゴマペースト	たまねぎ,冷凍えだまめ,キャベツ,あしたば,にんじん,ほうれんそう	785	33.4	408
22	水	プルコギ丼		大根サラダ くだもの	牛肉,牛乳,わかめ	米,米粒麦,油,上白糖,でんぷん,ごま,ごま油,三温糖	にんにく,しょうが,たまねぎ,にんじん,もやし,りんご,にら,だいこん,きゅうり,パイナップル	834	32.5	346
23	木	ごはん		くじらの竜田揚げ 磯香あえ かきたま汁	牛乳,くじら,きざみのり,鶏卵	米,油,上白糖,でんぷん,米粉	にんにく,だいこん,りんご,たまねぎ,しょうが,キャベツ,もやし,にんじん,こまつな,えのきたけ,ねぎ	732	34.2	320
24	金	ペスカトーレ		オニオンドレッシングサラダ くだもの	ベーコン,あさり,いか,えび,牛乳	スパゲティ,油,オリーブ油,じゃがいも,上白糖	にんにく,しょうが,たかのつめ,たまねぎ,にんじん,ホールのトマト,エリンギ,ピーマン,パセリ,キャベツ,きゅうり,いよかん	755	34.8	328
27	月	ビビンバみそ味		卵トックスープ くだもの	鶏卵,豚肉,みそ,牛乳,豆腐,わかめ	米,米粒麦,油,ごま油,上白糖,ごま,でんぷん,トック	ぜんまい,もやし,にんじん,こまつな,にんにく,しょうが,たまねぎ,ねぎ,オレンジ	771	28.4	386
28	火	フィッシュバーガー		【モロッコ】 ハリラ	もうかざめ,鶏卵,牛乳,ベーコン,鶏肉,ひよこ豆	無塩パン,油,小麦粉,パン粉,オリーブ油,じゃがいも,上白糖	キャベツ,セロリ,しょうが,たまねぎ,にんじん,トマト,ホールのトマト,パセリ,パン缶,みかん缶,黄桃缶,アロエ缶	832	36.5	343
29	水	ごはん あさりと昆布の佃煮		大豆入り卵焼き 青菜と系寒天のあえもの さつま汁	昆布,あさり,牛乳,鶏肉,大豆,鶏卵,系寒天,系削り,油揚げ,麦みそ	米,米粒麦,上白糖,水あめ,油,さといも	しょうが,たまねぎ,にんじん,さやいんげん,こまつな,もやし,干しいたけ,ごぼう,だいこん,ねぎ	787	34.6	420
30	木	ジャンバラヤ		レンズ豆の野菜スープ 小松菜チョコチップケーキ	ポークハム,チョリソー,ソーセージ,えび,牛乳,ベーコン,豚肉,レンズまめ,鶏卵,ヨーグルト	米,米粒麦,バター,油,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,ホールのトマト,赤ピーマン,ピーマン,しょうが,にんじん,エリンギ,キャベツ,ホールコーン,こまつな	745	27.6	348
31	金	ごはん		鮭の塩焼き じゃがいもの田舎煮 けんちん汁	牛乳,生鮭,鶏肉,豆腐	米,油,じゃがいも,上白糖,ごま油,さといも	ごぼう,にんじん,だいこん,干しいたけ,ねぎ	752	32.8	276

※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年生校外学習や2年生雪国体験教室が予定されている為、両中では、一週間繰り上げて17日より学校給食週間特別献立を実施することにしました。

17日：地元郷土料理の給食①(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、ちゃんこ鍋をイメージした和風カレーです。

20日：地元郷土料理の給食②(深川めし、ちゃんこ汁)

・深川めし、ちゃんこ汁は、東京の郷土料理を代表する料理です。地元地域の料理を楽しみます。

21日：東京の食材を使った給食①(とびうおの肉団子)

・伊豆諸島でとれたとびうおのミンチを使って、肉団子を作ります。

22日：東京の食材を使った給食②(プルコギ丼)

・東京ビーフを使ったプルコギ丼です。東京ビーフは、東京育ちの「東京都産黒毛和牛」です。

23日：昭和の給食(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。



【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】

**【モロッコ】
ハリラ**

モロッコの料理は、ターメリックやクミンなど多彩なスパイスを使用することが特徴です。ハリラは、豆と肉のスープで、モロッコ料理の代表的なスープです。

