

1月の予定献立表



令和6年度 墨田区立墨田中学校

献立ピックアップ

日	曜	主食	おかず	牛乳	体を作る 1群・2群	体の調子を整える 3群・4群	熱や力のもとになる 5群・6群	エネルギー (kcal)	卵パク質 脂質 (g)
8	水	*七草* すすしろごはん	ししゃもの香味揚げ 七草すいとん		牛乳・油揚げ・ししゃも・みそ・鶏肉・生揚げ	だいこん・にんじん・こまつな・ねぎ・しょうが・かぶ・はくさい・せり・かぶ	米・もち米・油・ごま・米粉・でんぷん・砂糖・白玉粉・小麦粉	801	29.3 26.3
9	木	ツナ入り カレーピラフ	ガーリックドレッシングサラダ 白菜とベーコンのクリームスープ		牛乳・ツナ・糸寒天・ベーコン・脱脂粉乳・生クリーム	たまねぎ・にんじん・エリンギ・ピーマン・キャベツ・きゅうり・にんにく・はくさい・こまつな	米・油・ごま・オリーブ油・砂糖・じゃがいも・米粉・バター	800	27.9 31.4
10	金	*鏡開き* かうどん	千草和え オレンジ		牛乳・油揚げ・豚肉・姫なると・鶏卵	にんじん・干しいたけ・はくさい・ねぎ・こまつな・キャベツ・ほうれん草・もやし・オレンジ	冷凍うどん・もち・砂糖・油・ごま	731	30.2 22.4
14	火	ごまごはん	豚キムチ豆腐 えび入りサラダ		牛乳・豚肉・豆腐・えび	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・さやいんげん・キャベツ・きゅうり	米・米粒麦・ごま・油・砂糖・でんぷん・ごま油	788	36.7 27.8
15	水	森のピザトースト	レンズ豆の野菜スープ サイダーフルーツポンチ		牛乳・ベーコン・ピザチーズ・豚肉・レンズ豆	たまねぎ・マッシュルーム・ホルトマト・エリンギ・しめじ・ピーマン・しょうが・にんじん・キャベツ・ホールコーン・こまつな・パイン缶・みかん缶・黄桃缶・りんご缶・レモン	食パン・バター・油・砂糖	722	27.2 29.1
16	木	卵とじ丼	しらす和え いちご		牛乳・鶏肉・高野豆腐・鶏卵・しらす干し	しょうが・たまねぎ・こまつな・しそ・キャベツ・にんじん・もやし・ほうれん草・う・いちご	米・米粒麦・砂糖	755	34.7 23.5
17	金	ごはん	かつおのごまみそがらめ・ アーモンド和え・けんちん汁		牛乳・かつお・みそ・鶏肉・豆腐	しょうが・キャベツ・もやし・こまつな・にんじん・ごぼう・干しいたけ・だいこん・ねぎ	米・油・でんぷん・砂糖・ごま・アーモンド・ごま油・さといも	798	38.5 21.4
20	月	ビビンバ	卵トックスープ りんご		牛乳・豚肉・みそ・豆腐・鶏卵・わかめ	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・りんご	米・米粒麦・ごま油・砂糖・ごま・油・でんぷん・トック	724	25.8 21.0
21	火	ごはん	チキン南蛮・青菜と糸寒天の 和え物・みそ汁		牛乳・鶏肉・豆腐・糸寒天・かつお節・油揚げ・みそ	にんにく・きゅうりのピクルス・こまつな・もやし・にんじん・だいこん・ねぎ	米・油・でんぷん・米粉・砂糖・油・じゃがいも	784	30.4 26.5
22	水	パンプキンパン	鮭とじゃがいもの グラタン・豆のサラダ		牛乳・ベーコン・鮭・ピザチーズ・ひよこ豆	にんにく・たまねぎ・エリンギ・ほうれん草・キャベツ・にんじん・きゅうり	パンプキンパン・油・バター・小麦粉・じゃがいも・はちみつ・オリーブ油	840	36.6 43.5
23	木	ごはん あさり昆布	えび入り卵焼き 野菜のうま煮・利休汁		牛乳・昆布・あさり・えび・鶏卵・豚肉・油揚げ・みそ	しょうが・たまねぎ・にんじん・干しいたけ・たけのこ・にら・さやいんげん・だいこん・ねぎ・こまつな	米・米粒麦・砂糖・水あめ・油・こんにゃく・じゃがいも・ねりごま	820	34.8 24.1
24	金	みそラーメン	じゃがもち ボンカン		牛乳・豚肉・みそ・ピザチーズ	しょうが・にんにく・にんじん・ねぎ・はくさい・もやし・にら・ボンカン	冷凍ラーメン・油・ごま油・じゃがいも・でんぷん	739	30.5 23.5
27	月	ごはん	鮭の塩焼き・ごま和え むらくも汁		牛乳・鮭・豆腐・鶏卵	キャベツ・もやし・こまつな・にんじん・葉ねぎ	米・ごま・砂糖・練りゴマ・でんぷん	733	34.6 25.6
28	火	すみちゃんカレー	オニオンドレッシングサラダ いちご		牛乳・鶏肉・油揚げ	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・いちご	米・米粒麦・油・こんにゃく・小麦粉・砂糖・でんぷん・じゃがいも	773	25.4 23.1
29	水	スパゲティ ミートソース	あさりのカリッとサラダ ☆セレクト給食☆ A.白玉団子(黒蜜きなこ) B.白玉団子(みたらし)		牛乳・豚肉・大豆・糸寒天・あさり・きなこ	にんにく・しょうが・セロリ・たまねぎ・にんじん・ホルトマト・ピーマン・だいこん・こまつな・ねぎ	スパゲティ・オリーブ油・油・砂糖・小麦粉・でんぷん・ごま油・冷凍白玉・黒砂糖	A.799 B.796	A.29.3 28.0 B.28.4 27.2
30	木	ごはん	くじらの竜田揚げ 野菜の甘酢がけ・田舎汁		牛乳・くじら・豆腐・みそ	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・キャベツ・こまつな・ねぎ	米・油・砂糖・でんぷん・米粉・ごま・ごま油・油・じゃがいも	785	33.9 18.6
31	金	揚げパン	ポークビーンズ ひじきのツナサラダ		牛乳・豚肉・大豆・ひじき・ツナ	セロリ・たまねぎ・にんじん・エリンギ・キャベツ・きゅうり・レモン	ミルクパン・油・砂糖・じゃがいも・バター・小麦粉	792	33.0 37.7

●●行事●●

7日(火) 七草



1月7日は、一年の健康を祈って七草がゆを食べる習慣があります。おかゆにするのは、お正月のごちそうで疲れた胃腸を休めるとい意味もあります。

8日の給食では、七草のすすしろ(大根)、すずな(かぶ)、せりを入れた「七草すいとん」を作ります。ごはんは、大根と油揚げを加えた「すすしろごはん」です。

11日(土) 鏡開き



鏡開きとは、お正月の間に飾っていた鏡もちを神棚や床の間から下げ、無病息災を祈願して食べる行事です。「鏡」は平和・円満の意味があり、「開き」は末広がりを意味します。

10日の給食は、もち入りの油揚げを煮て、うどんに加えた「かうどん」を作ります。

●●旬の食材●●

ほうれん草



緑黄色野菜のなかでも抜群の栄養価を誇ります。独特のえぐみは油を使って調理すると抑えられます。

小松菜



栄養価の高い緑黄色野菜で、鉄分やカルシウムは、ほうれん草よりも多く含まれます。

ボンカン



皮がむきやすく、果肉を包む袋のまま食べられます。香りがよく、甘みが強いのが特徴です。

全国学校給食週間



1月24日～30日は「全国学校給食週間」です。墨田中では、27日～31日に全国学校給食週間にちなんだ献立として、給食が始まった頃の献立や、懐かしの献立、墨田区ならではの料理などが登場します。この機会に給食の歴史を振り返ってみましょう。

◎献立内容は都合により変更になる場合があります。

