令和6年度

1月給食予定献立表

墨田区立本所中学校

日	曜日	牛乳	献立名 主食	献立名 副食	主に体の組織を作る 1群 魚・肉・卵・豆	2群 乳・小魚・海藻	主に体の調子を整える 3群 緑黄色野菜	4群 淡色野菜・果物・きのこ	主に体のエネルギーになる 5群 穀類・芋・砂糖	6群 油脂・種実	栄養価 エネルギー Kcal たんぱく質 g
8	水	○	【季節】七草 すずしろごはん	ごま和え 七草すいとん	油揚げ 鶏肉 生揚げ	牛乳	こまつな にんじん せり かぶの葉	だいこん キャベツ もやし しょうが かぶ はくさい	米 もち米 砂糖 白玉粉 小麦粉	油 白ごま ゴマペースト	770 Kcal 27.4 g
9	木	○	ごはん	いかと魚の甘辛揚げ じゃこ入りわかめサラダ むらくも汁	いか 魚 木綿豆腐 たまご ほたて	牛乳 わかめ ちりめんじゃこ	赤ピーマン さやいんげん にんじん こまつな	きゅうり キャベツ しょうが たまねぎ	米 米粒麦 でんぷん 砂糖	油	716 Kcal 38.3 g
10	金	○	【運試し献立】 あしたばパン	おみくじスコップコロッケ 青菜と卵のスープ 果物	豚肉 いんげん豆 ウインナー たこ ベーコン レンズ豆 たまご	牛乳 牛乳 粉チーズ チーズ	にんじん こまつな	たまねぎ えのきたけ 果物	あしたばパン じゃがいも パン粉 でんぷん	油	779 Kcal 37.2 g
13	月		成人の日								
14	火	○	【郷土料理】宮城県 マーボー焼きそば	【鉄分強化メニュー】 あさりのカリッとサラダ ミルクゼリーピーチソースかけ	豚肉 豚レバーチップ 赤みそ 豆腐 あさり	牛乳 糸寒天 粉寒天 スキムミルク 生クリーム	にんじん こまつな	にんにく しょうが たまねぎ たけのこ 干ししいたけ ねぎ だいこんもも缶	中華めん 砂糖 でんぷん	油 ごま油	831 Kcal 36.6 g
15	水	○	ゼノワーズトースト	鮭のクリームシチュー ラム酒入りサラダ ※1 果物	たまご ベーコン 鶏肉 いんげん豆 鮭 あさり	牛乳 スキムミルク 生クリーム	にんじん こまつな	レモン セロリ たまねぎ エリンギ キャベツ きゅうり パイン缶 果物	食パン 三温糖 小麦粉 じゃがいも 砂糖	バター アーモンド 油	850 Kcal 34.7 g
16	木	○	【鉄分強化メニュー】 煮豚入りチャーハン	海藻サラダ レバ・ポテ・ビーンズの中華あえ	豚肉 えび たまご 大豆 豚レバー	牛乳 海藻ミックス	チンゲン菜 にんじん	にんにく しょうが ねぎ 干ししいたけ ザーサイ しょうが キャベツ きゅうり たまねぎ	米 米粒麦 砂糖 はちみつ じゃがいも でんぷん	油 ごま油 白ごま	821 Kcal 39.5 g
17	金	○	ごはん	豆腐入り卵焼き 磯香あえ 吉野汁	鶏肉 木綿豆腐 たまご 生揚げ	牛乳 のり	にんじん ほうれんそう こまつな	しょうが たまねぎ 干ししいたけ キャベツ もやし きゅうり だいこん ぶなしめじ ねぎ	米 米粒麦 砂糖 くず粉	油	717 Kcal 31.9 g
20	月	○	【世界料理】韓国 ごはん	ヤンニョムチキン 大根のナムル 卵トックスープ	鶏肉 たまご 木綿豆腐	牛乳 わかめ	こまつな にんじん	にんにく しょうが だいこん もやし たまねぎ ねぎ	米 米粒麦 小麦粉 でんぷん はちみつ 砂糖 トック	油 アーモンド 白ごま ごま油	867 Kcal 31.5 g
21	火	○	ちゃんぽん風うどん	【世界料理】ベラルーシ ドラーニキ（じゃがいものおやき） アロエ入りフルーツカクテル	豚肉 焼き竹輪 えび いか ハム たまご	牛乳	にんじん こまつな	にんにく たまねぎ しょうが 干ししいたけ キャベツ もやし ねぎ パイン缶 みかん缶 もも缶 ぶどう缶 アロエ	でんぷん 冷凍うどん じゃがいも 小麦粉 砂糖	油 ごま油 エッグケア マヨネーズ	747 Kcal 31.7 g
22	水	○	ダイスチーズパン	魚のハニーマスタードソース ペンネのアマトリチャーナ 白菜とベーコンのスープ煮	魚 ベーコン豚肉 レンズ豆	牛乳 粉チーズ	たかのつめ トマト缶 にんじん こまつな	レモン にんにく たまねぎ はくさい	ダイスチーズパン はちみつ ペンネ じゃがいも	バター オリーブ油 油	740 Kcal 38.1 g
23	木	○	【世界料理】韓国 ビビンバチャーハン	小魚の青のりからあげ 果物	たまご 豚肉 大豆 赤みそ	牛乳 小魚 あおのり	にんじん こまつな	にんにく しょうが ねぎ もやし 果物	米 米粒麦 砂糖 でんぷん 米粉	油 ごま油 白ごま	781 Kcal 32.9 g
24	金	○	【ゲン担ぎ受験応援メニュー】 チキンカレーライス	ひよこ豆入りサラダ 果物	鶏肉 鶏肉 ひよこ豆	牛乳	にんじん トマト缶 さやいんげん	にんにく しょうが セロリ たまねぎ キャベツ きゅうり 果物	米 米粒麦 じゃがいも 小麦粉 砂糖	油 バター 白ごま	870 Kcal 25.7 g
27	月	○	【昭和の給食】くじらの竜田揚げ ごはん	鯨の竜田揚げ 野菜のポン酢和え わかたま汁	くじら 鶏肉 たまご	牛乳 わかめ	にんじん こまつな	にんにく だいこん たまねぎ しょうが もやし はくさい ゆず えのきたけ	米 米粒麦 砂糖 でんぷん 米粉	油 白ごま	747 Kcal 34.1 g
28	火	○	【給食の始まり】鮭の塩焼き ごはん	鮭の塩焼き 大根のべったら漬け風 田舎汁	鮭 生揚げ 赤みそ 白みそ	牛乳	だいこんの葉 にんじん こまつな	だいこん たまねぎ ねぎ	米 米粒麦 塩こうじ 砂糖 じゃがいも	油	716 Kcal 32.1 g
29	水	○	【東京都の食材】糸寒天・あしたば、【江戸東京野菜】千住ねぎ 千住ねぎ入りかき卵うどん	糸寒天サラダ あしたば蒸しパン	鶏肉 油揚げ たまご 豆乳	牛乳 糸寒天 スキムミルク	にんじん こまつな あしたば	しょうが 干ししいたけ ねぎ もやし きゅうり だいこん	砂糖 でんぷん 冷凍うどん 小麦粉 三温糖 はちみつ さつまいも	油 白ごま 白ねりごま ごま油	849 Kcal 33.0 g
30	木	○	【世界料理】ペルー ロモサルタード（ご飯&肉と野菜の炒め物）	セビーチェ（魚介のマリネ風サラダ） パイナップル	牛肉 えび いか	牛乳	ピーマン トマト缶 にんじん	にんにく たまねぎ 黄ピーマン キャベツ きゅうり レモン 果物	米 米粒麦 じゃがいも 砂糖	油	764 Kcal 28.0 g
31	金	○	米粉パン	白いんげん豆のグラタン わかめサラダ 果物	ベーコン いんげん豆 いんげん豆 えび	牛乳 スキムミルク 生クリーム ピザチーズ わかめ	にんじん ほうれんそう	たまねぎ マッシュルーム キャベツ きゅうり 果物	米粉パン 米粉 砂糖	油	713 Kcal 39.1 g

全国学校給食週間

※1 1月15日（水）提供「ラム酒入りサラダ」のラム酒は、煮切ってアルコール分を飛ばして使用します。

8がつく日は「カムカムデー」です。かむことを意識して食べましょう。

○ 人日の節句と七草 ○

1月7日（火）は、「人日（じんじつ）の節句」または、「七草の節句」といい、春の七草を食べる風習があります。

この風習の起源は古代中国です。中国では1月7日は人を占う日（人日の節句）として7種類の野菜を入れたお吸い物を食べ、1年の無病息災を祈る風習がありました。奈良時代に日本に伝わったのが始まりで、その後、お正月に若菜を摘んで食べる「若菜摘み」の風習と結びついて「七草がゆ」を食べるようになりました。年末年始のごちそうを食べて疲れた胃腸を休める役目もあったとされています。今では、家庭用に七草の詰め合わせパックが売り出されているので、手軽に七草がゆを作ることができます。

給食では1月8日（水）に、七草全部をそろえることができませんが、せり、すすな（かぶ）、すずしろ（大根）を入れて「七草すいとん」を作ります。