



1月予定献立表



江戸川区立南葛西第二中学校

※納品状況等により、変更になる場合があります。

日	主食	牛乳	おかず	赤の仲間 血や肉になる		黄の仲間 熱や力の元になる		緑の仲間 体の調子を整える		I類 ¹ - たんぱく質	使用食器
9 金	ハッシュドポーク	○	小松菜サラダ イチゴジャムのヨーグルト	豚こま,まぐろ缶	生クリーム, ★飲用牛乳, ヨーグルト	精白米,粒麦, ★小麦粉,さとう	バター,油	にんじん,こまつな	にんにく,しょうが,セロリ,玉葱,マッシュルーム水煮,キャベツ,ホールトマト缶,いちごジャム	814 kcal 24.8 g	ハッシュド(平皿) サラダ(大碗) ヨーグルト(小碗)
13 火	中華丼 東京産給食 はちみつ	○	チンゲン菜としめじのスープ スイートポテト	豚こま,イカ,えび,あさり, ★うずら卵水煮,鶏こま	★飲用牛乳, 生クリーム	精白米,粒麦,さとう,でん粉,さつまいも,はちみつ	油,ごま油,バター	にんじん,こまつな,チンゲンツアイ	干し椎茸,はくさい,玉葱,しょうが,にんにく,ぶな	822 kcal 31.7 g	丼(平皿) スープ(大碗) スイートポテト(小碗)
あきる野市の養蜂場で採れた多摩産はちみつをスイートポテトに使用します。											
14 水	麦ごはん	○	さばのスタミナみそでれ焼き 小松菜とわかめのお浸し あさりとすりごまのみそ汁	さば,赤みそ,かつお節,生揚げ,あさり水煮,白みそ	★飲用牛乳, わかめ,ちりめんじゃこ	精白米,粒麦,さとう	白すりごま	こまつな,にんじん	しょうが,にんにく,はくさい,だいこん,ねぎ	712 kcal 36.0 g	ごはん(大碗) 魚・お浸し(平皿) 汁(小碗)
15 木	カレーうどん 校長先生が生徒と食べたい給食	○	ちくわの磯辺揚げ 小松菜と白菜のからし和え 白玉しるこ	豚こま,焼き竹輪,★たまご,小豆	★飲用牛乳, あおのり	★冷凍うどん,でん粉,★小麦粉,さとう,白玉団子	油	にんじん,こまつな	玉葱,ねぎ,はくさい,もやし	791 kcal 33.2 g	うどん(大碗) ちくわ・和え物(平皿) しるこ(小碗)
校長先生より、スパイスが効いたカレーうどんと、魚が苦手な生徒もちくわなら美味しく食べてくれるだろうとご提案いただきました。											
16 金	キャロットライスの和え	○	ごぼうのフレンチサラダ 千切り野菜のスープ	鶏こま,エビ,あさり水煮,ベーコン	牛乳,脱脂粉乳,★飲用牛乳	精白米,粒麦,★小麦粉,さとう	バター,油	にんじん,こまつな	玉葱,マッシュルーム水煮,キャベツ,ごぼう,きゅうり,セロリ	737 kcal 28.0 g	キャロットライス(平皿) サラダ(小碗) スープ(大碗)
19 月	麦ごはん スポーツ栄養給食	○	擬製豆腐 五目根菜炒り煮 石狩汁 りんご	木綿豆腐,鶏ひき肉,★たまご,油揚げ,サケ角切り,白みそ	★飲用牛乳	精白米,粒麦,さとう,さとう,板こんにゃく	油	にんじん,こまつな	干し椎茸,だけのこ水,ねぎ,ごぼう,れんこん,だいこん,玉葱,りんご	745 kcal 29.2 g	ごはん(大碗) 焼き物・炒り煮・りんご(平皿) 汁(小碗)
主食、主菜、副菜、牛乳・乳製品、果物がそろった食事を心がけると、パフォーマンスの向上に繋がります。											
20 火	チキンライス	○	シーフードサラダ イタリアンスープ 菊花みかん	鶏こま,イカ,エビ,★たまご	★飲用牛乳,粉チーズ	精白米,粒麦,さとう,じゃがいも	バター,油	にんじん,ピーマン,こまつな	玉葱,マッシュルーム水煮,きゅうり,キャベツ,みかん	706 kcal 31.8 g	ライス(平皿) サラダ(小碗) スープ(大碗)
21 水	麦ごはん	○	豆腐のふかふか揚げ 小松菜の磯和え かきたま汁	木綿豆腐,たらすり身,★たまご,鶏こま,木綿豆腐	★飲用牛乳,脱脂粉乳,もみのり	精白米,粒麦,やまといも,さとう,でん粉,つきこんにゃく	油	にんじん,こまつな	ねぎ,だいこん,もやし,玉葱	744 kcal 32.7 g	ごはん(大碗) 揚げ物・和え物(平皿) 汁(小碗)
22 木	手作りピザパン 東京産給食 フルーツレモン	○	鶏肉のブラウンシチュー フルーツレモンヨーグルト	ベーコン,鶏こま	ピザチーズ,★飲用牛乳,脱脂粉乳,ヨーグルト	★強力粉,さとう,★小麦粉,じゃがいも	オリーブ油,バター,油	にんじん	にんにく,玉葱,えだまめ,マッシュルーム水煮,ぶなしめじ,グリンピース,なつめかん缶詰,バナナ,マーマレード	832 kcal 35.6 g	ピザ(平皿) シチュー(大碗) ヨーグルト(小碗)
八丈島で採れたフルーツレモンのジャムをヨーグルトに使用します。											
23 金	麦ごはん	○	ししゃものバーベキューソース シャキシャキ野菜 粕汁 スイーツスプリング	生揚げ,白みそ,赤みそ	★飲用牛乳,ししゃも	精白米,粒麦,でん粉,さとう	油,ごま油	にんじん,こまつな	りんご,だいこん,きゅうり,れんこん,ねぎ,しょうが,スイーツスプリング	745 kcal 30.9 g	ごはん(大碗) 魚・和え物(平皿) 汁(小碗)
26 月	麦ごはん だし節でんぶ みんなの給食 SDGsを考える	○	かつおの竜田揚げ ごま和え すまし汁 ぼんかん	かつお,鶏こま,木綿豆腐,蒸しわかめ	★飲用牛乳	精白米,粒麦,さとう,でん粉	白ごま(いり),油,白すりごま,ごま油	こまつな,にんじん	しょうが,キャベツ,もやし,えのきたけ,ねぎ,ぼんかん	751 kcal 37.8 g	ごはん(大碗) 魚・和え物(平皿) 汁(小碗)
江戸川区は「SDGs未来都市」に選定され、学校給食では「みんなの給食～給食からSDGsを考える～」をテーマに、今回はだして使ったさば節を再利用し、ごはんお供になるでんぶを作ります。											
27 火	小松菜そぼろご飯 東京産給食 小松菜・糸寒天・このしろ・牛乳	○	糸寒天サラダ このしろのつみれ汁 東京牛乳プリン	鶏ひき肉,こはだ,★たまご,木綿豆腐,白みそ,赤みそ	★飲用牛乳,糸寒天,脱脂粉乳,粉寒天,牛乳,生クリーム	精白米,粒麦,さとう,さとう,でん粉	油,ごま油	こまつな,にんじん	干し椎茸,しょうが,キャベツ,もやし,きゅうり,玉葱,だいこん,ぶなしめじ	737 kcal 34.1 g	ごはん(平皿) サラダ(小碗) 汁(大碗)
江戸川区産の小松菜、東京湾のこのしろ、島しょ部の糸寒天、多摩地区の牛乳を使用します。											
28 水	抹茶揚げパン	○	コールスローサラダ チリコンカン バナナ	ベーコン,白いんげん豆,大豆	★飲用牛乳	★ミルクパン,さとう,グラニュー糖,じゃがいも	油	にんじん	キャベツ,きゅうり,玉葱,セロリ,しょうが,バナナ	724 kcal 25.4 g	パン(平皿) サラダ(小碗) スープ(大碗)
抹茶揚げパンは、南葛西小学校より紹介していただきました。											
29 木	キムチチャーハン	○	ポテトとチーズの春巻き もずくとなるとのスープ	★たまご,豚ひき肉,木綿豆腐,なると	★飲用牛乳,脱脂粉乳,牛乳,ダイスチーズ,もずく	精白米,粒麦,★春巻きの皮,じゃがいも,でん粉	バター,ごま油,油,白ごま(いり)	こねぎ,にんじん	ねぎ,はくさい,キムチ漬,玉葱,しょうが	812 kcal 28.3 g	チャーハン(平皿) 春巻き(小碗) スープ(大碗)
30 金	じゃこ入りガーリックライス 牛乳を飲もうDAY	○	レバーの7-モード がらめ きのこのトマトスープ コーヒーゼリー牛乳かけ	ベーコン,豚レバー	ちりめんじゃこ,★飲用牛乳,牛乳,粉寒天	精白米,粒麦,でん粉,さとう,じゃがいも	バター,油,アーモンド	パセリ,にんじん,トマト缶詰	にんにく,玉葱,しょうが,えのきたけ,ぶなしめじ	780 kcal 29.5 g	ライス・レバー(平皿) スープ(大碗) ゼリー(小碗)
シロップ漬けのコーヒーゼリーに、各自の牛乳をかけて食べてください。											