



1月予定献立表



江戸川区立南葛西第二中学校
校長 古澤浩一

☆昔懐かしいメニュー

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		使用食器	1人1日 (kcal)	
											たんぱく質 (g)	
9木	七草・鏡開き 七草うどん	○	ちくわの磯部揚げ 小松菜のからし和え 白玉しるこ(鏡開き)	★たまご、鶏こま、油揚げ、竹輪、小豆、豆腐	★飲用牛乳、あおのり	★冷凍うどん、★小麦粉、白玉粉	油	にんじん、だいこん、かぶ、こまつな、せり	干し椎茸、ねぎはくさい、もやし	(皿) ちくわ・和え物 (大碗) うどん (小碗) おしるこ	734 34.7	
10金	麦ごはん・ごま塩	○	鮭のみそ柚庵焼き(ゆず) バリバリ漬け(かぶ)・かきたま汁 スイーツプリング(みかん)	★たまご、サケ、白みそ、かまぼこ、豆腐	★飲用牛乳	精白米、粒麦、砂糖、でん粉	黒ごま、白ごま	にんじん、こまつな	しょうが、ゆず、かぶ、だいこん、レモン、玉葱、ねぎ、スイーツプリング	(皿) 魚・漬け物 (大碗) ご飯 (小碗) 汁もの	710 32.3	
14火	バターチキン カレーライス	○	ごまドレッシングサラダ フルーツ盛り合わせ (オレンジ・りんご・バナナ)	鶏肉、レンズまめ、かまぼこ	★飲用牛乳、ヨーグルト、生クリーム	★小麦粉、精白米、粒麦、さとう	サラダ油、バター、ごま油、ごま	にんじん、こまつな	玉葱、にんにく、しょうが、キャベツ、オレンジ、りんご、バナナ	(皿) カレーライス (大碗) フルーツ (小碗) サラダ	818 27.5	
15水	わかめしらすごはん	○	五目擬製豆腐 小松菜のごま和え のっぺい汁・はるか	★たまご、木綿豆腐、鶏肉、生揚げ	★飲用牛乳、炊き込みわかめ、しらす干し	精白米、粒麦、さとう、片栗粉、こんにゃく、さといも	白ごま、サラダ油、白すりごま、ねりごま	にんじん、こまつな	干し椎茸、たけのこ、ねぎ、はくさい、だいこん、はるか	(皿) ご飯 (小碗) 汁もの	770 31.7	
16木	中華丼	○	もずくとなるとのスープ 大学芋	★エビ、★うずら卵、豚肉、イカ、あさり、なると(卵無)	★飲用牛乳、もずく	精白米、粒麦、片栗粉、じゃがいも、さつまいも、水あめ	ごま油、白ごま、油、黒ごま	にんじん、こまつな	干し椎茸、はくさい、玉葱、ねぎ	(皿) 中華丼 (大碗) スープ (小碗) 大学芋	861 31.4	
17金	世界の料理「ロシア」 焼きピロシキ	○	オリヴィエサラダ (ロシア風ポテトサラダ) ボルシチ(ロシア煮物)	★たまご、豚肉	★飲用牛乳、ソーウリーム	★小麦粉、さとう、緑豆はるさめ、片栗粉、じゃがいも	★マヨネーズ(全卵型)、バター、オリーブ油	にんじん、トマト缶詰	ピーツ(赤かぶ)、にんにく、玉葱、たけのこ、きゅうり、ピクルス	(皿) パン (大碗) ボルシチ (小碗) サラダ	707 27.6	
20月	チキンライス	○	小松菜サラダ イタリانسープ 国産ネーブルオレンジ	★たまご、鶏肉、まぐろ	★飲用牛乳、粉チーズ	★乾パン粉、精白米、粒麦、さとう、じゃがいも	バター、サラダ油	にんじん、こまつな	玉葱、マッシュルーム、グリーンピース、キャベツ、コーン、ネーブル	(皿) チキンライス (大碗) スープ (小碗) サラダ	728 29.3	
21火	麦ごはん	○	サバのスタミナみそだれ焼き 小松菜とわかめのお浸し あさりのすりごまみそ汁・りんご	サバ、赤みそ、かつお節、生揚げ、あさり、白みそ	★飲用牛乳、わかめ、しらす干し	精白米、粒麦、さとう	白すりごま	こまつな、にんじん、だいこん	しょうが、にんにく、はくさい、ねぎ、きゅうり	(皿) 魚・和え物・果物 (大碗) ご飯 (小碗) 汁もの	746 38.1	
22水	職場体験(2) 米粉コッペパン	○	ポテトグラタン アーモンドサラダ 小松菜スープ	ベーコン、鶏肉、ウィンナー、生揚げ	★飲用牛乳、牛乳、ピザチーズ	★米粉パン、★小麦粉、じゃがいも、さとう	サラダ油、アーモンド	ブロッコリー、にんじん、かぶ、こまつな	玉葱、キャベツ、ホールコーン	(皿) パン (大碗) スープ (小碗) サラダ	738 33.8	
23木	職場体験(2) ごまごはん	○	ジャンボ揚げ餃子 切干大根のピリ辛和え 中華たまごスープ	★たまご、豚肉、鶏肉、木綿豆腐	★飲用牛乳、わかめ	★ジャポ 餃子の皮15等、精白米、粒麦、片栗粉、じゃがいも	白ごま、ごま油、サラダ油	にら、にんじん、こまつな	ねぎ、キャベツ、にんにく、切干だいこん、きゅうり、しょうが	(皿) キョウザ・和え物 (大碗) ご飯 (小碗) 汁もの	797 30.0	
24金	学校給食記念日・職場体験(2) ★おむすび(わかめ・梅)	○	★焼きシシャモ ★白菜の即席漬け 豚汁・ぼんかん	豚肉、油揚げ、白みそ、赤みそ	★飲用牛乳、わかめ、ししゃも、塩昆布	精白米、粒麦、じゃがいも	白ごま、サラダ油	ゆかり、だいこん、にんじん、こまつな	カリカリ梅、はくさい、ごぼう、だいこん、ねぎ、ぼんかん	(大碗) 豚汁 (小碗) 和え物	711 29.7	
27月	学校給食週間・職場体験(2) ★スバゲティナポリタン	○	チーズハムサラダ 豆乳野菜スープ もちもち蒸しケーキ(金時豆)	豚肉、ベーコン、ボンレスハム、ウィンナー、白みそ	★飲用牛乳、粉チーズ、ダイスチーズ	★スバゲティ、さとう、コーンスターチ、米粉	オリーブ油、サラダ油、バター	にんじん、ピーマン、こまつな	にんにく、玉葱、マッシュルーム、はくさい、キャベツ、えのきたけ	(皿) スバゲティ (大碗) スープ (小碗) サラダ	885 32.9	
28火	学校給食週間・職場体験(2) シーフードピラフ	○	★鯨肉のノルウェー風 ミモザサラダ きのこのトマトスープ	★たまご、イカ、あさり、くじら肉、ベーコン、生揚げ	★飲用牛乳	精白米、粒麦、片栗粉、じゃがいも、さとう	バター、サラダ油	にんじん、ピーマン、赤パプリカ、ブロッコリー	玉葱、ぶなしめじ、ホールコーン、しょうが、キャベツ、きゅうり	(大碗) スープ (小碗) サラダ	848 39.1	
29水	学校給食週間 二色揚げパン(砂糖・きなこ)	○	シーフードサラダ チリコンカン バナナ	★エビ、きな粉、イカ、ベーコン、大豆	★飲用牛乳	★コッペパン、グラニュー糖、さとう、じゃがいも	サラダ油	こまつな、にんじん、パセリ	きゅうり、キャベツ、セロリ、玉葱、しょうが、バナナ	(皿) パン (大碗) チリコンカン (小碗) サラダ	750 30.5	
30木	学校給食週間・現代の給食 麦ごはん	○	赤魚のカレー醤油焼き 小松菜ののり酢和え 南瓜のみそ汁・スイーツプリング	★たまご、あかうお、まぐろ、白話、油揚げ、白みそ、赤みそ	★飲用牛乳、きざみのり、わかめ	精白米、粒麦、さとう、じゃがいも	サラダ油、ごま油、白ごま	こまつな、西洋かぼちゃ	はくさい、玉葱、えのきたけ、ねぎ、スイーツプリング	(皿) 魚・和え物 (大碗) ご飯 (小碗) 汁もの	703 32.8	
31金	じゃーじゃんどうふん 家常豆腐丼	○	白菜とわかめスープ カルピスマかん寒天	生揚げ、豚肉、赤みそ、鶏肉	★飲用牛乳、わかめ、粉寒天、カルピス	精白米、粒麦、さとう、片栗粉、じゃがいも	サラダ油、ごま油、白ごま	にんじん、こまつな	にんにく、しょうが、干し椎茸、たけのこ、玉葱、キャベツ、ねぎ、みかん	(皿) ジャーじゃんどん (大碗) スープ (小碗) デザート	787 30.8	

*都合により献立を変更する場合があります。ご了承ください。

*裏面に給食だよりを掲載しました。

ぜん こく かつ ころ きゅう しょく しゅう かん
全国学校給食週間
がはじまりま〜す!
1月24日~30日は「全国学校給食週間」です。

★ 1月7日に「七草」を召し上がりましたか?
1月9日(木)「七草うどん」
*春の七草・・・せり、なすな、ごぎょう、はこべら、ほとけのざ、すずな、すずしろ
*給食では、せり・すずな(かぶ)・すずしろ(大根)が入った【七草うどん】を1/9に作ります。

明治22年頃から学校給食が始まって今年で135年。当時は貧しくてお弁当を持ってこれない子どもたちの食事として始められました。現在は食料不足だった戦後から大きく変わり、子どもたちが望ましい食習慣や食に関する正しい知識、実践する力を身につけるための重要な役割を担っています。

南葛西第二中学校では、
1月24日 明治22年頃の初めての学校給食を再現
1月27日~ ☆昔懐かしメニューを実施