



1月給食献立表



江戸川区立上一色中学校
校長 川杉 玲夫
栄養士 西島 澄子

日	曜日	行事	主食	牛乳	主菜・副菜・デザート	エネルギー (Kcal)	蛋白質 (g)	家で食べよう		献立メモ
9	木	給食始	七草入りきつねうどん	○	松風焼き 竹輸入り和えもの くだもの (ゆめオレンジ)	710	39.7			1月7日は七草です。今日はそれにちなみ、七草入りきつねうどんを作ります♪「きつね」は油揚げのことで、甘辛く煮てからうどんに入れて煮込みます。松風焼きはお正月の定番料理です。
10	金	郷土・東京都 鏡開き、 遊藝訓練	あしたばのかき揚げ丼	○	紅白なます すまし汁 小松菜白玉しるこ	851	25.9			月に1回の郷土料理、今月は私たちの住んでいる東京都です！明日葉は八丈島産、小松菜は江戸川産のものを使用します。また、1月11日は鏡開きということで、白玉しるこを作ります♪
14	火		麦ごはん	○	鶏肉のピリット焼き 大根とさつまいもの煮物 なめこのみそ汁 くだもの (グレープフルーツ)	760	30.0			鶏のピリット焼きは、生姜・にんにくを醤油・酒・豆板醤で下味をつけた鶏肉をオープンで焼きます。寒い時期に温かい大根とさつまいもの煮物を添えます。
15	水		ツナマヨトースト	○	もやしと小松菜のカレーソーテー きのごとコーンのチャウダー★	747	27.8			チャウダーとは、アメリカの具沢山スープのことで、本日は、ボストン風チャウダーですよ！！ツナの原料はピンナガマグロで、「シーチキン」とも言われます。
16	木		麦御飯 手作りのなめたけ	○	キャベツたっぷりメンチカツ 小松菜のザッパリ和え 大根と豆腐の味噌汁	829	28.6			麦御飯に手作りのなめたけを！！給食室の大釜で生のえのきだけを煮て作りましたよ。メンチカツは、鶏肉と豚肉の挽肉をミックスしたところへキャベツと愛情もたっぷり！！心込めてお届けします♪
17	金	専門委員会	こぎつねごはん	○	焼きししゃも トマト風味肉じゃが★ 豆腐とえのきのみそ汁	768	32.2			大きな釜で大量に作る肉じゃがは、昔からよく作られていたメニューの一つです。今日は、ひとひねり？！してトマトの酸味を加える事で減塩効果も狙ってみました。
20	月	ALT	ソフト麺風 ミートソース☆	○	かぼちゃポテトサラダ ヘルシーパウンドケーキ	881	28.2			ソフト麺ミートソースは、相川先生・中島SSS他のもなつかし献立です。細うどんでソフト麺風にしました！！ヘルシーパウンドケーキには、ヘルシーなあ食材が入っています♪何かわかるかな？
21	火	ALT 音楽鑑賞	ホイコーロー丼★	○	中華風春雨スープ まっくろくろすけ	845	27.5			ホイコーロー丼は、豚肉と野菜を中華風の味噌炒めにした物をごはんの上にかけてます。まっくろくろすけは、さつまいもを使ったデザートです♪
22	水	ALT 食育の日 3年生なし	こまつなごはん	○	切干大根の卵焼き☆ キャベツのおひたし 冬野菜汁	792	31.8			こまつなごはらは、ツナ・かまぼこ・ねぎ・人参・小松菜・マッシュルームが入った和風のピラフです。今日は遅まきながら「食育の日給食」です。「まごわやさしい」の食材がどこに入っているかな？3年生は給食なしです。
23	木	ALT なつかし給食	五穀ごはん	○	くじらの竜田揚げ☆ 海藻のからし和え ごった汁	732	28.7			くじらの竜田揚げは大橋先生・横川主事他のもなつかし献立です。鰯肉は昔、肉類より安価で売られていましたが、捕れなくなり現在は食べる機会が少ないので、ぜひ味わってみてください！！
24	金	ALT	砂糖コッペ揚パン☆★	○	コーンフレークのサラダ 白いんげん豆の洋風煮 くだもの (みかん)	871	26.4			揚げパンは菱川先生、加藤先生他のもなつかし献立です。今はきな粉やココア、アーモンド、シナモンなど種類が豊富ですが、かつては揚げパンといったらコッペパンを揚げて砂糖をまぶしたものでした。
27	月	3年生なし	麦ごはん のりの佃煮★	○	こまちちゃんビッグ餃子★ じゃが芋カリパタ醤油 あんかけ汁	845	27.4			今日の餃子は小松菜やキャベツ・にら・ネギ・生姜・にんにく等を豚挽肉に混ぜてあんにしたものを大きい皮に包んで揚げます。ビッグ餃子発祥の地は三重県四日市市です。3年生は給食なしです。
28	火	3年生 バイキング	わかめごはん	○	白身魚のレモン醤油焼き 和風ツナサラダ 豆腐のすまし汁 リンゴのデザート	776	34.6			3年生はお楽しみのバイキング給食です♪クラスで交流を深め、楽しい思い出を作ってください！3年生の給食はあと30回です。味わって頂けると嬉しいです！なお、3年生のアレルギー対応者も同じ内容のバイキングでたべていただけます！！
★3年生お楽しみバイキング給食★										
29	水	2年生 チャレンジザドリム	ごまじゃこごはん	○	肉豆腐 白菜と油揚げの味噌汁★ くだもの (バナナ)	822	35.9			肉豆腐は、豚肉・木綿豆腐・玉ねぎ・人参・しらたき・さつまいも・干し椎茸・たけのこ・車ふなどが入り、すき焼きのような甘辛い味付けです。ごはんが進む一品です♪
30	木		手作りウィンナーパン ＜＜PTA試食会＞＞	○	小松菜とエリンギサラダ チキンと大豆のクリームスープ くだもの (清見オレンジ)	846	35.7			本日は、PTA成人委員会主催の給食試食会です。いつもどんな風に皆さんが給食を食べているのか、どんなものをどんな味付けで？？今日の献立は手作りパンです！上手く焼きあがるかな？？
31	金	3年生なし	中華丼★	○	わかめスープ フルーツポンチ★	778	30.1			野菜と魚介がたっぷりの中華丼と、あっさりしたわかめスープを作ります。デザートはリクエストのフルーツポンチにしました！3年生は受験の関係で給食なしです。

★都合により献立を変更する場合がありますので、ご了承ください。 ★：3年生リクエスト ☆：懐かしリクエスト

★今月の献立の中で食物アレルギーに関する疑問や心配のある方は、担任・栄養士までご相談ください。

★1月27日～1月31日の5日間、2年生はチャレンジザドリム（職場体験）があります。

この期間は、2年生のみ給食がありませんので、昼食のご準備をお願いします。



給食週間



1月24日～1月30日

1月24日から30日は、全国学校給食週間です。日本で給食が始まったのは明治22年、山形県鶴岡市で、その当時はお弁当を持ってこられない子どもたちにおにぎりと塩さけ、漬け物等を出したといわれています。給食の内容は時代によって様々と変化しています。そこで、上一色中学校の先生方、主事さん方に「思い出の給食は何？」というテーマでアンケートをとり、その結果を

いまり。てして、上ー出中子校の元主刀・主事さんには、思い出の和食は、このアール・オブ・フーズ作り、ての和食を
とに給食で再現してみました！！（2年生がチャレンジザドリームでいないため、20～24日に行います。）