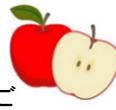




令和6年 1月予定献立表



江戸川区立鹿骨中学校
校長 大谷 雅也
栄養士 井上 めぐみ

日	曜	献立名	赤の食品	黄色の食品	緑の食品	栄養価		ひと口メモ
			血や肉になる	熱や力の素になる	体の調子を整える			
10	水	えびとあさりのクリームライス ひよこ豆のサラダ フルーツポンチ	牛乳 豆乳 鶏肉 えび あさり 白いんげん豆 チーズ 生クリーム ハム ひよこ豆 寒天	米 麦 油 小麦粉 じゃが芋 砂糖	玉葱 人参 マッシュルーム パセリ キャベツ 大根 ブロッコリー 赤パプリカ レモン みかん パイン 黄桃	エネルギー(kcal) たんぱく質(g) 脂質 (g) 食塩相当量(g)	774 27.7 20.0 1.7	ひよこ豆は、豆粒に鶏のくちばしのような突起があり、名前のとおりひよこに似た形をした豆です。スペイン語では「ガルバンゾ」ともよばれています。
11	木	麦ごはん 厚揚げの野菜あんかけ ひじきの和え物 みそけんちん汁	牛乳 生揚げ 豚肉 ひじき 油揚げ 鶏肉 豆腐 みそ	米 麦 油 砂糖 でん粉 ごま油 ごま こんにゃく	玉葱 白菜 椎茸 コーン 小松菜 もやし 人参 ごぼう 大根 えのき 長葱	エネルギー(kcal) たんぱく質(g) 脂質 (g) 食塩相当量(g)	711 30.6 27.3 2.1	ぼらは、ぶりなどと同じように出世魚でもあります。終わりの意味を持つ「とどのつまり」という言葉は、ぼらの最終成長名である「とど」から来ている言葉です。
12	金	チキンから揚げサンド ポテトのガーリック炒め わかめのごまドレッシングサラダ パスタ入りたまごスープ	鶏肉 牛乳 ベーコン わかめ 豚肉 たまご	丸パン でん粉 砂糖 じゃが芋 オリーブ油 ごま 油 スパゲッティ	生姜 キャベツ にんにく もやし 大根 人参 コーン 赤パプリカ セロリ 玉葱 えのき 小松菜	エネルギー(kcal) たんぱく質(g) 脂質 (g) 食塩相当量(g)	735 36.3 28.8 3.3	ぼらは、ぶりなどと同じように出世魚でもあります。終わりの意味を持つ「とどのつまり」という言葉は、ぼらの最終成長名である「とど」から来ている言葉です。
15	月	麦ごはん ぼらのレモン醤油がけ 小松菜のピリ辛和え 昆布と根菜のみそ汁 	牛乳 ぼら おかか 昆布 油揚げ みそ	米 麦 でん粉 油 小麦粉 ごま 砂糖 ごま油 さつま芋	レモン 小松菜 キャベツ もやし 人参 ごぼう 玉葱 大根 えのき みかん	エネルギー(kcal) たんぱく質(g) 脂質 (g) 食塩相当量(g)	754 32.2 22.4 2.7	18日のビーンズチーズドックは米粉のパンを使った献立です。日本人1人当たりのお米の消費量は年々減少し、生産されるお米が余る状況が続いています。この機会に食料自給率について、ぜひ考えてみてください。
16	火	じゃこごはん 厚焼きたまご ツナのさっぱり和え 豆乳入りみそ汁	ちりめんじゃこ 牛乳 鶏肉 ひじき たまご ツナ 豆腐 油揚げ 豆乳 みそ	米 麦 ごま 油 じゃが芋 砂糖	玉葱 キャベツ 小松菜 人参 もやし レモン 大根 白菜 えのき	エネルギー(kcal) たんぱく質(g) 脂質 (g) 食塩相当量(g)	723 33.9 26.8 2.6	19日は、焼きそばにかけのあんかけのセレクトです。えびといかの海鮮あんかけか、豚肉のあんかけのどちらか選んだ方を、自分の中華麺にかけて食べましょう。
17	水	ごはん 牛しぐれ煮 ししゃもフライ 白菜と小松菜のお浸し すりごまのみそ汁 	牛肉 牛乳 ししゃも おかか 油揚げ 豆腐 みそ	米 麦 油 砂糖 小麦粉 パン粉 ごま さつま芋 こんにゃく	ごぼう 生姜 白菜 小松菜 もやし 人参 大根 長葱 水菜 りんご	エネルギー(kcal) たんぱく質(g) 脂質 (g) 食塩相当量(g)	783 33.0 24.9 2.6	24日～30日は「全国学校給食週間」です。学校給食は子どもたちを飢えから救い、栄養状態を改善するために始まりました。今私たちが学校給食を食べられるのはこれまでの歴史があったからです。毎日学校給食が食べられることに感謝しましょう。
18	木	【食育支援事業】 ビーンズチーズドック(米粉パン) 豚肉のクリームシチュー コールスロー	豚肉 大豆 チーズ 牛乳 白いんげん豆 豆乳 生クリーム	米粉パン 油 砂糖 小麦粉 じゃが芋	にんにく 玉葱 人参 パセリ キャベツ 大根 小松菜 コーン レモン	エネルギー(kcal) たんぱく質(g) 脂質 (g) 食塩相当量(g)	777 38.7 36.8 3.1	24日～30日は「全国学校給食週間」です。学校給食は子どもたちを飢えから救い、栄養状態を改善するために始まりました。今私たちが学校給食を食べられるのはこれまでの歴史があったからです。毎日学校給食が食べられることに感謝しましょう。
19	金	【セレクト給食】 えびといかの海鮮あんかけ焼きそば 又は 豚肉のあんかけ焼きそば 大根の中華サラダ チンゲン菜のスープ 	豚肉 いか えび 牛乳 大豆 鶏肉	中華麺 ごま油 油 砂糖 ごま じゃが芋 春雨	にんにく 生姜 きくらげ 人参 たけのこ 白菜 もやし たら キャベツ 大根 小松菜 玉葱 えのき チンゲン菜 バナナ	エネルギー(kcal) たんぱく質(g) 脂質 (g) 食塩相当量(g)	721 32.2 28.9 3.0	24日～30日は「全国学校給食週間」です。学校給食は子どもたちを飢えから救い、栄養状態を改善するために始まりました。今私たちが学校給食を食べられるのはこれまでの歴史があったからです。毎日学校給食が食べられることに感謝しましょう。
22	月	【世界の料理:ドイツ】 ガーリックライス フリカデレ(ドイツのハンバーグ) ポテトのハニーサラダ アイントプフ(ドイツのウイナーのスープ) 	牛乳 豚肉 鶏肉 豆腐 豆乳 レンズ豆 ウイナー	米 麦 オリーブ油 パン粉 ごま 油 じゃが芋 はちみつ	にんにく パセリ 生姜 玉葱 きゅうり 人参 コーン キャベツ 小松菜	エネルギー(kcal) たんぱく質(g) 脂質 (g) 食塩相当量(g)	742 29.0 27.7 2.7	24日～30日は「全国学校給食週間」です。学校給食は子どもたちを飢えから救い、栄養状態を改善するために始まりました。今私たちが学校給食を食べられるのはこれまでの歴史があったからです。毎日学校給食が食べられることに感謝しましょう。
23	火	麦ごはん 鯖のカレー揚げ かりかり油揚げのごま和え 豚汁 	牛乳 鯖 油揚げ 豚肉 豆腐 みそ	米 麦 でん粉 ごま 小麦粉 油 砂糖 こんにゃく	生姜 キャベツ 人参 もやし 小松菜 玉葱 大根 りんご	エネルギー(kcal) たんぱく質(g) 脂質 (g) 食塩相当量(g)	763 33.5 30.3 2.2	24日～30日は「全国学校給食週間」です。学校給食は子どもたちを飢えから救い、栄養状態を改善するために始まりました。今私たちが学校給食を食べられるのはこれまでの歴史があったからです。毎日学校給食が食べられることに感謝しましょう。
24	水	【3年生リクエスト給食】 車麩のたまごとじ丼 大豆入りみそ汁 フルーツ白玉	豚肉 たまご 牛乳 油揚げ みそ 大豆 豆腐	米 麦 油 こんにゃく 車麩 砂糖 じゃが芋 白玉粉	玉葱 人参 えのき 長葱 小松菜 大根 水菜 パイン みかん 黄桃	エネルギー(kcal) たんぱく質(g) 脂質 (g) 食塩相当量(g)	809 31.2 22.0 2.6	24日～30日は「全国学校給食週間」です。学校給食は子どもたちを飢えから救い、栄養状態を改善するために始まりました。今私たちが学校給食を食べられるのはこれまでの歴史があったからです。毎日学校給食が食べられることに感謝しましょう。
25	木	わかめごはん 鮭の塩焼き キャベツのおかか和え 豆腐すいとん汁 	わかめ 牛乳 鮭 おかか 豚肉 油揚げ 豆腐	米 麦 ごま 砂糖 油 小麦粉	小松菜 キャベツ もやし 人参 コーン 大根 白菜 長葱 みかん	エネルギー(kcal) たんぱく質(g) 脂質 (g) 食塩相当量(g)	724 33.0 23.5 3.2	24日～30日は「全国学校給食週間」です。学校給食は子どもたちを飢えから救い、栄養状態を改善するために始まりました。今私たちが学校給食を食べられるのはこれまでの歴史があったからです。毎日学校給食が食べられることに感謝しましょう。
26	金	手作りメープルロールパン ポークシチュー オニオンドレッシングサラダ	牛乳 豚肉 大豆 ツナ	強力粉 砂糖 油 メープルシロップ バター グラニュー糖 じゃが芋 小麦粉	にんにく 生姜 玉葱 人参 エリンギ パセリ キャベツ きゅうり 小松菜 コーン	エネルギー(kcal) たんぱく質(g) 脂質 (g) 食塩相当量(g)	733 30.4 24.9 2.3	24日～30日は「全国学校給食週間」です。学校給食は子どもたちを飢えから救い、栄養状態を改善するために始まりました。今私たちが学校給食を食べられるのはこれまでの歴史があったからです。毎日学校給食が食べられることに感謝しましょう。
29	月	【郷土料理:東京都】 深川飯 江戸ちゃんコロッケ じゃこ入り香味和え 五目みそ汁 	あさり 牛乳 豚肉 大豆 ひじき ちりめんじゃこ 豆腐 油揚げ みそ	米 麦 砂糖 油 じゃが芋 ごま 小麦粉 パン粉 ごま油 こんにゃく	生姜 ごぼう 玉葱 小松菜 キャベツ もやし 人参 大根 にんにく 白菜 えのき	エネルギー(kcal) たんぱく質(g) 脂質 (g) 食塩相当量(g)	757 28.4 24.6 3.0	24日～30日は「全国学校給食週間」です。学校給食は子どもたちを飢えから救い、栄養状態を改善するために始まりました。今私たちが学校給食を食べられるのはこれまでの歴史があったからです。毎日学校給食が食べられることに感謝しましょう。
30	火	五穀ごはん いなだのつけ焼き れんこんのきんぴら 豆腐と白菜のみそ汁 ぼんかん	牛乳 いなだ 油揚げ さつま揚げ 豆腐 みそ わかめ	米 雑穀 ごま油 こんにゃく 砂糖 ごま じゃが芋	生姜 人参 蓮根 小松菜 玉葱 白菜 長葱 ぼんかん	エネルギー(kcal) たんぱく質(g) 脂質 (g) 食塩相当量(g)	726 33.8 25.9 2.3	24日～30日は「全国学校給食週間」です。学校給食は子どもたちを飢えから救い、栄養状態を改善するために始まりました。今私たちが学校給食を食べられるのはこれまでの歴史があったからです。毎日学校給食が食べられることに感謝しましょう。
31	水	鮭とたまごのチャーハン レバーのごま中華揚げ ワンタン入り中華スープ みかん入り牛乳寒天	たまご 鮭 牛乳 鶏肉 レバー 寒天 豆乳	油 米 麦 ラード でん粉 砂糖 ごま油 ごま ワンタンの皮	生姜 玉葱 長葱 たら 人参 にんにく たけのこ 大根 もやし 白菜 小松菜 みかん	エネルギー(kcal) たんぱく質(g) 脂質 (g) 食塩相当量(g)	754 34.0 27.2 2.5	24日～30日は「全国学校給食週間」です。学校給食は子どもたちを飢えから救い、栄養状態を改善するために始まりました。今私たちが学校給食を食べられるのはこれまでの歴史があったからです。毎日学校給食が食べられることに感謝しましょう。

全国学校給食週間

1月の給食回数は16回です。飲用牛乳は必ず毎日提供します。

※納品などの都合により使用食材・献立を変更する場合がございます。予めご了承ください。

1月の栄養目標
牛乳をしっかり飲みましょう

