



# 1 月献立表

中野区立中野中学校

日	曜日	献立名			食品名			1人1日 kcal	たんぱく質 %	脂質 %
		主食	牛乳	副食	血や肉、骨や歯になるもの	体を動かす熱や力になるもの	からだの調子を整える			
11	火	新春おこわ		松風焼き 紅白なます 白玉汁	あずき 牛乳 鶏肉 味噌 卵 だし削り節 蒸しわかめ	米 もち米 きび 銀杏 ハ ン粉 砂糖 けし 白玉餅 片栗粉	枝豆 玉ねぎ ねぎ 大根 人参 ゆず 菊 小松菜	757	16.2	22.4
12	水	塩ちゃんこうどん		焼きおにぎり ツナ入り茹で野菜	だし削り節 鶏肉 海老 蒸 しわかめ 油揚げ 牛乳 まぐろ わかめ	うどん 油 米 砂糖	キャベツ 人参 椎茸 ね ぎ レモン もやし 小松菜	750	14.7	23.3
13	木	ご飯		花しゅうまい チャプチェ わかめスープ	牛乳 海老 鶏肉 豚肉 だ し削り節 豆腐 わかめ	米 砂糖 片栗粉 しゅうま いの皮 ごま油 油 はるさ め ごま	生姜 玉ねぎ 椎茸 にん にく ほうれん草 人参 きくらげ ビーマン ねぎ	854	16.5	22.0
カミカミ献立										
14	金	発芽玄米ご飯		小魚の天ぷら 筑前煮 味噌汁	牛乳 わかさぎ 卵 竹輪 だし煮干 豆腐 味噌	米 小麦粉 油 じゃがいも こんにゃく 砂糖	ごぼう 人参 椎茸 菊 生姜 さやえんどう キャ ベツ 玉ねぎ 小松菜	752	15.6	22.0
17	月	麦ご飯		豆腐のつくねきのこあんかけ 蓮根サラダ 味噌汁	牛乳 鶏肉 脱脂粉乳 豆腐 卵 だし削り節 油揚げ 味 噌	米 大麦 片栗粉 砂糖 油 じゃがいも	ねぎ 生姜 人参 えのき だけ しめじ 蓮根 きゅ うり キャベツ ごぼう 大根	758	15.0	23.3
18	火	和風おろし スパゲッティ		シーフード入り茹で野菜 あずきスコーン ミニトマト	まぐろ のり 牛乳 いか 海老 ヨーグルト あずき 卵	油 スパゲッティ バター 砂糖 小麦粉	大根 キャベツ きゅうり ミニトマト	865	15.0	30.2
19	水	ご飯		鯖の味噌煮 もやしとコーンのおかかかけ 手の子汁	牛乳 さば 味噌 かつお節 だし削り節 豚肉	米 砂糖 こんにゃく 里芋	生姜 ねぎ もやし きゅ うり コーン缶 人参 椎 茸 しめじ	815	16.9	24.7
20	木	ご飯		家常豆腐 海藻入り中華サラダ こまポテト	牛乳 豚肉 生揚げ 味噌 海藻サラダ	米 ごま油 砂糖 油 じゃ がいも ごま	ねぎ 生姜 人参 椎茸 玉ねぎ 菊 キャベツ グ リンピース 大根 きゅう り	866	15.5	28.5
21	金	ミルクパン		たまごのココット蒸し 花野菜のサラダ ミネストローネ 花みかん	牛乳 鶏肉もも挽き肉 卵 ベーコン	ミルクパン 油 砂糖 マカ ロニ	玉ねぎ セロリー ビーマン マッシュ ルーム パセリ 人参 フロッキー 卵が じゃがいも レモン にんにく キャベツ トマト缶 トマトピュー ア	758	17.8	32.4
学校給食週間										
24	月	わかめご飯		魚の竜田揚げ 野菜のごま味噌和え 昆布豆 真だくさん汁	わかめ 牛乳 鮭 味噌 大 豆 昆布 だし削り節 豚肉	米 片栗粉 油 ごま 砂糖 こんにゃく じゃがいも	キャベツ 人参 もやし 大根 しめじ ねぎ	789	18.2	24.2
25	火	カレーライス		手作り福神漬け じゃこ入りピーンスサラダ いよかん	豚肉 生クリーム 牛乳 ち りめんじゃこ ひよこまめ	米 大麦 油 じゃがいも バター 小麦粉 砂糖	にんにく 玉ねぎ 人参 ト マト缶 りんご グリンビー ス きゅうり 大根 蓮根 生姜 キャベツ 枝豆 いよ かん	898	13.0	22.2
26	水	かて飯		鶏肉の七味焼き かぶの柚子風味 つみっこ	油揚げ 牛乳 鶏肉 だし削 り節 豆腐	米 大麦 こんにゃく 砂糖 ごま 小麦粉 ごま油 里芋	椎茸 人参 ごぼう 小松 菜 ねぎ にんにく かぶ ゆず 大根 白菜 しめじ	800	15.6	26.0
27	木	パンズパン		ラザニア イタリアンサラダ 野菜スープ	牛乳 豚挽き肉 チーズ ベーコン	パンズパン マカロニ パ ター 小麦粉 油 砂糖 じゃがいも	にんにく 玉ねぎ 人参 セロリー ビーマン トマ ト缶 トマト汁 キャベツ きゅうり しめじ 小松菜	841	15.6	35.0
28	金	深川飯		おでん 野菜の生姜醤油かけ ボンカン	油揚げ あさり 牛乳 昆布 がんもどき さつま揚げ つ みれ 竹輪 だし削り節 卵	米 じゃがいも こんにゃく ちくわん	ねぎ みつば 大根 人参 もやし チンゲンサイ 生 姜 ほんかん	822	19.0	23.5
31	月	押し麦ご飯		親子煮 磯ひだし 味噌汁	牛乳 鶏肉 だし削り節 卵 のり 豆腐 わかめ 味噌	米 大麦 砂糖 じゃがいも	玉ねぎ みつば キャベツ 小松菜 人参 大根 ねぎ	794	16.8	26.4

材料の都合等により、献立を変更する場合がございます。ご了承ください。

	エネルギー kcal	たんぱく質 %	脂質 %	カルシウム mg	マグネシウ ム mg	鉄 mg	亜鉛 mg	VA μg	VB1 mg	VB2 mg	VC mg	食塩相当量 g	食物繊維 g
今月平均摂取量	808	16.1	25.7	402	127	3.7	3.7	262	0.42	0.6	40	3.5	5.7
1食当たり基準量	830	13~20	20~30	450	120	4.5	3	300	0.5	0.6	35	2.5	7

1月24日~1月28日は学校給食週間・食育週間です。

中野中では【給食大好きウィーク】として毎日の給食について、栄養たっぷりの給食をきちんと食べる大切さや、給食に関わるすべての人々への感謝の気持ちに、あらためてしっかりと向き合う一週間とします。給食室内の動画配信や放送にてみなさんからの質問をお答えするコーナーもありますので楽しみにしてください。

## 学校給食週間の給食献立テーマ

24日『まごわやさしい』…まめ ごま わかめ(海藻) やさい さかな しいたけ(きのこ) いも の食材が入った給食です。日常的に色々な食材を食べる意識をしましょう。

25日『大人気カレーライス』…昔の給食はパンが主流でしたがだんだんと米飯給食へと移行していきます。カレーライスは昔から大人気の給食メニューです。

26日『郷土料理』…どこの郷土料理かわかりますか？ヒントは栃木・群馬・茨城・千葉・東京・山梨・長野すべてと隣接している県です。

27日『世界の料理』…この日はイタリアの料理にしました。ラザニアは作るのがとても大変なのでしっかり食べましょう。

28日『郷土料理』…この日は皆さんの暮らす東京の郷土料理です。深川飯は江東区で誕生した料理です。牛乳は東京牛乳を注文しました。