

# 令和3年度1月分中学校給食献立表



狛江市立中学校給食センター

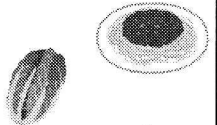
| 日  | 曜日 | 献立名   | 主な材料名   |                                     |   | エネルギー<br>たんぱく質<br>脂質         | メモ  |
|----|----|---|---|-------------------------------------|---|------------------------------|---|
|    |    |   | おもに熱や力のもとになる<br>黄色                                | おもに体をつくる<br>赤                       | おもに体の調子を整える<br>緑  |                              |   |
| 12 | 水  | ご飯 牛乳<br>鯖のねぎみそ焼き<br>じゃが芋とツナのごまだれ和え<br>白玉雑煮               | 米 上白糖 じゃが芋<br>白ねりごま 白玉粉                           | 牛乳 鯖 白みそ ツナ<br>鶏肉                   | にんにく 長ねぎ キャベツ<br>もやし きゅうり 人参<br>白菜 小松菜                      | 813 kcal<br>38.9 g<br>19.2 g | 12日 白玉雑煮<br>あけましておめでとうござ<br>います。今年もよろしくお<br>願いします。<br>3学期最初の給食は、手<br>作りの白玉が入った、白<br>玉雑煮です。  |
| 13 | 木  | ポークカレーライス<br>牛乳<br>フレンチサラダ<br>いちご                         | 米 なたね油 じゃが芋<br>小麦粉 上白糖                            | 牛乳 豚肉                               | にんにく 生姜 人参<br>玉ねぎ トマト缶詰 キャベツ<br>きゅうり コーン いちご                | 869 kcal<br>26.0 g<br>25.7 g |   |
| 14 | 金  | ピラフ 牛乳<br>ベーコンポテトパイ<br>イタリアンサラダ<br>冬野菜スープ                 | 米 なたね油 じゃが芋<br>マヨネーズ ぎょうざの皮<br>小麦粉 オリーブオイル<br>上白糖 | 牛乳 鶏肉 ベーコン ひよこ豆<br>豚肉               | 人参 玉ねぎ グリンピース<br>マッシュルーム水煮 コーン<br>キャベツ きゅうり 大根<br>かぶ かぶの葉   | 853 kcal<br>27.0 g<br>30.0 g |   |
| 17 | 月  | ご飯 牛乳<br>松風焼き<br>即席漬け<br>いものこ汁                            | 米 パン粉 上白糖<br>白いりごま 片栗粉<br>なたね油 里芋                 | 牛乳 鶏肉 赤みそ 豚肉<br>油揚げ                 | 長ねぎ 生姜 キャベツ<br>きゅうり 人参 大根<br>こんにゃく まいたけ                     | 845 kcal<br>39.7 g<br>24.6 g |   |
| 18 | 火  | 五目あんかけ焼きそば<br>牛乳<br>揚げ豆サラダ<br>みかん                         | 中華麺 なたね油 上白糖<br>片栗粉 ごま油 白いりごま                     | 牛乳 豚肉 えび いか<br>ひよこ豆                 | 生姜 にんにく 人参 玉ねぎ<br>たけのこ水煮 白菜<br>チンゲン菜 キャベツ コーン<br>きゅうり みかん   | 794 kcal<br>33.1 g<br>21.0 g |   |
| 19 | 水  | ご飯 牛乳<br>とんかつ<br>おひたし<br>豆乳飛鳥汁                            | 米 小麦粉 パン粉<br>なたね油                                 | 牛乳 豚肉 鶏卵 鶏肉<br>豆乳 白みそ 赤みそ           | チンゲン菜 人参 もやし<br>ごぼう しめじ 白菜 小松菜<br>長ねぎ                       | 811 kcal<br>38.7 g<br>20.7 g | 給食の食材は皆様の<br>給食費で購入していま<br>す。1月分は1月31日<br>にご指定の口座より引<br>き落としいたします。期<br>日までにご入金くださ<br>い。   |
| 20 | 木  | 生揚げの甘みそ丼<br>牛乳<br>白菜とじゃこの生姜醤油<br>いよかん                     | 米 なたね油 上白糖<br>片栗粉 ごま油                             | 牛乳 豚肉 白みそ 生揚げ<br>ちりめんじゃこ            | にんにく 生姜 人参<br>キャベツ ピーマン 小松菜<br>白菜 いよかん                      | 830 kcal<br>35.6 g<br>23.1 g |   |
| 21 | 金  | ご飯 牛乳<br>韓国風鯖のかわり焼き<br>れんこんと春雨の金平<br>みそ汁                  | 米 上白糖 ごま油<br>なたね油 緑豆春雨<br>白いりごま                   | 牛乳 鯖 豚肉 油揚げ<br>赤みそ 白みそ              | にら れんこん 人参<br>干し椎茸 白菜 しめじ                                   | 832 kcal<br>40.5 g<br>26.3 g |   |
| 24 | 月  | 【学校給食週間 明治】<br>ご飯 牛乳<br>鮭の塩こうじ焼き<br>大根のこっくり煮<br>具だくさんみそ汁  | 米 ごま油 上白糖 里芋                                      | 牛乳 鮭 鶏肉 油揚げ<br>絹豆腐 赤みそ 白みそ          | 生姜 人参 大根 ごぼう<br>さやいんげん こんにゃく<br>長ねぎ                         | 791 kcal<br>42.4 g<br>18.6 g | 全国学校給食週間<br>1月24日～30日は全国学<br>校給食週間です。子ども<br>たちが、食に関する正しい<br>知識と、望ましい食習慣を<br>身につけるために重要な<br>役割を果たしています。今<br>年は、昔のメニューや地<br>場野菜を使った丼、東京<br>の料理を提供します。 |
| 25 | 火  | 【学校給食週間 昭和】<br>国産小麦のコッペパン 牛乳<br>いちごジャム<br>カレーチュー<br>野菜サラダ | パン なたね油 じゃが芋<br>小麦粉 上白糖 いちごジャム                    | 牛乳 鶏肉                               | にんにく 生姜 玉ねぎ<br>人参 トマト缶詰 グリンピース<br>キャベツ もやし 小松菜              | 806 kcal<br>29.8 g<br>28.3 g |   |
| 26 | 水  | 【学校給食週間 地場野菜】<br>こま井<br>牛乳<br>海藻サラダ<br>いちご                | 米 なたね油 上白糖<br>片栗粉 ごま油                             | 牛乳 豚肉 わかめ                           | 人参 白菜 長ねぎ キャベツ<br>きゅうり もやし コーン<br>いちご                       | 830 kcal<br>29.0 g<br>27.8 g |   |
| 27 | 木  | 【学校給食週間 平成】<br>スパゲティミートソース<br>牛乳<br>コーンサラダ<br>でこぼん        | スパゲティ なたね油<br>上白糖 ごま油                             | 牛乳 豚肉                               | にんにく 玉ねぎ 人参<br>マッシュルーム水煮 パセリ<br>トマト缶詰 キャベツ きゅうり<br>コーン でこぼん | 820 kcal<br>31.3 g<br>27.0 g |   |
| 28 | 金  | 【学校給食週間 東京都】<br>深川飯 牛乳<br>鶏肉の明日葉風味天ぷら<br>野菜のおろし和え<br>みそ汁  | 米 小麦粉 上新粉<br>なたね油 上白糖                             | 牛乳 油揚げ あさり 鶏肉<br>絹豆腐 赤みそ 白みそ<br>わかめ | 人参 生姜 長ねぎ キャベツ<br>きゅうり 大根 白菜                                | 822 kcal<br>39.7 g<br>24.2 g |   |
| 31 | 月  | 五目チャーハン<br>牛乳<br>タツリタン<br>紅白白玉ポンチ                         | 米 なたね油 ごま油<br>じゃが芋 上白糖 白玉粉                        | 牛乳 焼き豚 かまぼこ<br>鶏肉                   | 生姜 長ねぎ 人参<br>干し椎茸 グリンピース<br>にんにく 玉ねぎ もも缶詰<br>パイン缶詰 みかん缶詰    | 821 kcal<br>31.8 g<br>17.3 g | 31日 タツリタン<br>鶏肉、人参、じゃが芋など<br>を、しょうゆ、砂糖、コチ<br>ュジャンなどで甘辛く煮込<br>んだ、韓国料理です。   |



給食の食材は皆様の  
給食費で購入していま  
す。1月分は1月31日  
にご指定の口座より引  
き落としいたします。期  
日までにご入金くださ  
い。



全国学校給食週間  
1月24日～30日は全国学  
校給食週間です。子ども  
たちが、食に関する正しい  
知識と、望ましい食習慣を  
身につけるために重要な  
役割を果たしています。今  
年は、昔のメニューや地  
場野菜を使った丼、東京  
の料理を提供します。



31日 タツリタン  
鶏肉、人参、じゃが芋など  
を、しょうゆ、砂糖、コチ  
ュジャンなどで甘辛く煮込  
んだ、韓国料理です。

都合により、一部献立が変更または中止になる場合があります。  
市内中学校4校共通の献立表になっています。欠食日につきましては、学校のおたより等でご確認ください。

