

1月 献立表

中野区立第七中学校

給食回数 全17回

日	献立	牛乳	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	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量
9 火	黒豆ごはん 松風焼き 紅白なます 具だくさんすまし汁 デコボン	○	牛乳, 黒豆, 鶏ひき肉, 白みそ, たまご, かつお節, さば節, 昆布, 木綿豆腐, わかめ	精白米, パン粉, 上白糖, けし, サラダ油	玉葱, ねぎ, だいこん, にんじん, ゆず, ゆず, たけのこ, えのきたけ, 江戸菜, デコボン	762 kcal 35.1 g 19.8 g 3.1 g
10 水	パンズパン 大豆入りコロケ キャベツサラダ 野菜スープ	○	牛乳, 大豆, 豚ひき肉, チーズ, たまご	丸パン, サラダ油, じゃがいも, 乾燥マッシュポテト, 薄力粉, パン粉, パン粉, 揚げ油, 上白糖	にんじん, 玉葱, キャベツ, きゅうり, セロリー, こまつな	808 kcal 31.2 g 26.8 g 4.2 g
11 木	ご飯 麻婆豆腐 海藻サラダ パジルポテト	○	牛乳, 豚ひき肉, 赤みそ, 木綿豆腐, 海藻サラダ	精白米, サラダ油, 上白糖, かたくり粉, ごま油, じゃがいも	にんにく, しょうが, にんじん, たけのこ, 干し椎茸, ねぎ, だいこん, きゅうり, 玉葱	788 kcal 30.7 g 21.1 g 4.1 g
12 金	麦ご飯 じゃこふりかけ 鱈の西京焼き 野菜のごま和え 豚汁	○	牛乳, ちりめんじゃこ, おかか, さわら, 西京味噌, 豚肩肉, 木綿豆腐, さば節, かつお節, 昆布	精白米, 米粒麦, 上白糖, ねりごま, すりごま, 白ごま, サラダ油, 板こんにゃく, じゃがいも	江戸菜, りょくとうもやし, にんじん, ごぼう, だいこん, ねぎ	818 kcal 39.9 g 22.3 g 2.8 g
15 月	ご飯 中華煮 高野豆腐のから揚げ 野菜のナムル	○	牛乳, 豚かた肉, 豚骨, いか, えび, うずら卵, 高野豆腐	精白米, サラダ油, 上白糖, かたくり粉, 薄力粉, 揚げ油, ごま油, 白ごま	しょうが, にんじん, 玉葱, たけのこ, きくらげ, はくさい, ねぎ, グリンピース, にんにく, りょくとうもやし, こまつな	859 kcal 31.8 g 27.1 g 2.6 g
16 火	塩ちゃんこうどん 焼きおにぎり ツナサラダ ミニトマト	○	牛乳, かつお節, さば節, 鶏もも肉, 蒸しかまぼこ, 油揚げ, ツナ, わかめ	サラダ油, 精白米, 上白糖	キャベツ, にんじん, 干し椎茸, ねぎ, レモン汁, もやし, 江戸菜, ミニトマト	755 kcal 30.2 g 20.2 g 3.0 g
17 水	ご飯 ししゃものカレー揚げ 里芋といかの煮物 青菜の生姜醤油和え りんご	○	牛乳, ししゃも, いか, 焼き竹輪	精白米, 薄力粉, かたくり粉, 揚げ油, サラダ油, さといも, 上白糖	にんじん, 玉葱, さやいんげん, ほうれんそう, もやし, しょうが, りんご	760 kcal 28.3 g 17.7 g 2.2 g
18 木	フレンチトースト ハンガリアシチュー いか入りフレンチサラダ	○	牛乳, たまご, 豚かた肉, 豚骨, 粉チーズ, いか	食パン, 上白糖, 有塩バター, サラダ油, じゃがいも, 薄力粉	玉葱, にんじん, マッシュルーム, トマトジュース, パセリ, キャベツ	751 kcal 29.4 g 28.6 g 3.9 g
19 金	麦ご飯 豚肉のにんにく炒め じゃこサラダ 味噌汁	○	牛乳, 豚もも肉, 豚ばら肉, 赤みそ, わかめ, ちりめんじゃこ, かつお節, さば節, 昆布, 油揚げ	精白米, 米粒麦, 上白糖, サラダ油	玉葱, にんにく, だいこん, きゅうり, にんじん, えのきたけ	848 kcal 32.3 g 31.3 g 3.2 g
22 月	チリビーンズライス パリパリサラダ ぶどうゼリー	○	牛乳, ベーコン, 豚ひき肉, 大豆, ひよこまめ, パルメザンチーズ, 寒天	精白米, 米粒麦, 有塩バター, サラダ油, じゃがいも, 薄力粉, 上白糖, ワンタン皮, 揚げ油	にんにく, 玉葱, にんじん, トマト, キャベツ, ぶどうストレートジュース	883 kcal 26.3 g 24.2 g 2.6 g
23 火	ご飯 魚の麦みそ焼き コーン入りサラダ すまし汁 柿	○	牛乳, ホキ, 赤みそ, かつお節, さば節, 昆布, 木綿豆腐, わかめ	精白米, 上白糖, 白すりごま, 押麦, サラダ油, ごま油	りょくとうもやし, にんじん, きゅうり, とうもろこし, 干し椎茸, 玉葱, ねぎ, かき	740 kcal 33.5 g 15.8 g 2.8 g
24 水	深川飯 厚焼き卵 小松菜とえのきのお浸し 里芋入り味噌汁	○	牛乳, あさり, 油揚げ, 豚ひき肉, たまご, おかか, かつお節, さば節, 昆布	精白米, 白ごま, サラダ油, 上白糖, さといも	にんじん, ごぼう, さやいんげん, 玉葱, こまつな, えのきたけ, ぶなしめじ, ねぎ	789 kcal 39.3 g 21.8 g 4.0 g
25 木	和風おろしスパゲッティー ヨーグルトケーキ 江戸菜のサラダ	○	牛乳, ツナ, 焼きのり, たまご, クリームチーズ, ヨーグルト, ハム	サラダ油, スパゲッティ, 上白糖, 有塩バター, 薄力粉	だいこん, レモン汁, 江戸菜, キャベツ, にんじん	823 kcal 30.7 g 28.6 g 4.1 g
26 金	パエリア スパニッシュオムレツ ビーンズサラダ 野菜スープ	○	牛乳, えび, いか, ツナ, ベーコン, たまご, ひよこまめ, いんげんまめ(乾)	精白米, 有塩バター, サラダ油, じゃがいも, オリーブ油, 上白糖	にんにく, 玉葱, にんじん, マッシュルーム, 青ピーマン, トマト, えだまめ, セロリー, キャベツ	869 kcal 36.5 g 28.7 g 4.8 g
29 月	カレーライス コールスローサラダ りんご	○	牛乳, 豚もも肉, 豚骨, クリーム	精白米, 米粒麦, サラダ油, じゃがいも, 有塩バター, 薄力粉	にんにく, 玉葱, にんじん, トマト, りんご, グリンピース, キャベツ, とうもろこし, りんご	861 kcal 24.0 g 22.8 g 2.6 g
30 火	ピビンバ きゅうりと大根のピリ辛 わかめスープ 花みかん	○	牛乳, 赤みそ, たまご, 木綿豆腐, わかめ	精白米, 米粒麦, サラダ油, 上白糖, 白ごま, ごま油	しょうが, にんにく, ぜんまい, りょくとうもやし, にんじん, ほうれんそう, だいこん, きゅうり, ねぎ, みかん	746 kcal 26.7 g 16.1 g 3.8 g
31 水	ご飯 さばの竜田揚げ 蓮根のごま和え すまし汁	○	牛乳, まさば, かつお節, さば節, 昆布, 蒸しかまぼこ	精白米, 上白糖, かたくり粉, 薄力粉, 揚げ油, ごま油, 白ごま, 白すりごま	しょうが, れんこん, ごぼう, にんじん, こまつな, たけのこ, ねぎ	816 kcal 34.6 g 24.9 g 3.2 g

※献立は学校行事や食材量の仕入れなどにより変更する場合があります。ご了承ください。

※中華麺はそばと同じ製造ラインで作られています。

～学校給食週間について～ 文部科学省HPより一部抜粋

1月24日から1月30日までは全国学校給食週間です。学校給食は明治22年に始まって以来、各地に広がっていました

戦争の影響により中断されました。戦後、食糧難による児童の栄養状態の改善のためアメリカのLARAから給食物資の提供を受けて学校給食が再開されました。昭和25年度から給食物資への感謝の気持ちを忘れないように学校給食週間を設けました。

七中では、昭和43年に現在の自校式給食が始まりました。24日には東京の郷土料理、25日には地場産物の練馬大根を使用した料理、

26日はスペイン料理(世界の料理)、29日は昔ながらのカレーライス、30日には韓国料理(世界の料理)を作ります。楽しみにしててください♪

エネルギー	804 kcal
たんぱく質	31.8 g
脂質	26.4 g
食塩相当量	3.4 g

1ヶ月平均