



令和3年度1月分中学校給食献立表



日曜日	献立名	主な材料名			エネルギー たんぱく質 脂質	メモ
		おもに熱や力のもとになる 黄色	おもに体をつくる 赤	おもに体の調子を整える 緑		
12 水	ご飯 牛乳 鱈のねぎみそ焼き じゃが芋とツナのごまだれ和え 白玉雑煮	米 上白糖 じゃが芋 白ねりごま 白玉粉	牛乳 鱈 白みそ ツナ 鶏肉	にんにく 長ねぎ キャベツ もやし きゅうり 人参 白菜 小松菜	813 kcal 38.9 g 19.2 g	<p>12日 白玉雑煮 あけましておめでとうござ います。今年もよろしくお 願いします。 3学期最初の給食は、手 作りの白玉が入った、白 玉雑煮です。</p>   <div style="border: 1px solid gray; padding: 5px; margin-top: 10px;"> <p>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。</p> </div>  <p>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。</p>   <p>31日 タットリタン 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。</p>
13 木	ポークカレーライス 牛乳 フレンチサラダ いちご	米 なたね油 じゃが芋 小麦粉 上白糖	牛乳 豚肉	にんにく 生姜 人参 玉ねぎ トマト缶詰 キャベツ きゅうり コーン いちご	869 kcal 26.0 g 25.7 g	
14 金	ピラフ 牛乳 ベーコンポテトパイ イタリアンサラダ 冬野菜スープ	米 なたね油 じゃが芋 マヨネーズ ぎょうざの皮 小麦粉 オリーブオイル 上白糖	牛乳 鶏肉 ベーコン ひよこ豆 豚肉	人参 玉ねぎ グリンピース マッシュルーム水煮 コーン キャベツ きゅうり 大根 かぶ かぶの葉	853 kcal 27.0 g 30.0 g	
17 月	ご飯 牛乳 松風焼き 即席漬け いものこ汁	米 パン粉 上白糖 白いりごま 片栗粉 なたね油 里芋	牛乳 鶏肉 赤みそ 豚肉 油揚げ	長ねぎ 生姜 キャベツ きゅうり 人参 大根 こんにゃく まいたけ	845 kcal 39.7 g 24.6 g	
18 火	五目あんかけ焼きそば 牛乳 揚げ豆サラダ みかん	中華麺 なたね油 上白糖 片栗粉 ごま油 白いりごま	牛乳 豚肉 えび いか ひよこ豆	生姜 にんにく 人参 玉ねぎ たけのこ水煮 白菜 チンゲン菜 キャベツ コーン きゅうり みかん	794 kcal 33.1 g 21.0 g	
19 水	ご飯 牛乳 とんかつ おひたし 豆乳飛鳥汁	米 小麦粉 パン粉 なたね油	牛乳 豚肉 鶏卵 鶏肉 豆乳 白みそ 赤みそ	チンゲン菜 人参 もやし ごぼう しめじ 白菜 小松菜 長ねぎ	811 kcal 38.7 g 20.7 g	
20 木	生揚げの甘みそ丼 牛乳 白菜とじゃこの生姜醤油 いよかん	米 なたね油 上白糖 片栗粉 ごま油	牛乳 豚肉 白みそ 生揚げ ちりめんじゃこ	にんにく 生姜 人参 キャベツ ピーマン 小松菜 白菜 いよかん	830 kcal 35.6 g 23.1 g	
21 金	ご飯 牛乳 韓国風鯖のかわり焼き れんこんと春雨の金平 みそ汁	米 上白糖 ごま油 なたね油 緑豆春雨 白いりごま	牛乳 鯖 豚肉 油揚げ 赤みそ 白みそ	にら れんこん 人参 干し椎茸 白菜 しめじ	832 kcal 40.5 g 26.3 g	
24 月	【学校給食週間 明治】 ご飯 牛乳 鮭の塩こうじ焼き 大根のこっくり煮 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 絹豆腐 赤みそ 白みそ	生姜 人参 大根 ごぼう さやいんげん こんにゃく 長ねぎ	791 kcal 42.4 g 18.6 g	
25 火	【学校給食週間 昭和】 国産小麦のコッペパン 牛乳 いちごジャム カレーシチュー 野菜サラダ	パン なたね油 じゃが芋 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 人参 トマト缶詰 グリンピース キャベツ もやし 小松菜	806 kcal 29.8 g 28.3 g	
26 水	【学校給食週間 地場野菜】 こま井 牛乳 海藻サラダ いちご	米 なたね油 上白糖 片栗粉 ごま油	牛乳 豚肉 わかめ	人参 白菜 長ねぎ キャベツ きゅうり もやし コーン いちご	830 kcal 29.0 g 27.8 g	
27 木	【学校給食週間 平成】 スパゲティミートソース 牛乳 コーンサラダ でこぼん	スパゲティ なたね油 上白糖 ごま油	牛乳 豚肉	にんにく 玉ねぎ 人参 マッシュルーム水煮 パセリ トマト缶詰 キャベツ きゅうり コーン でこぼん	820 kcal 31.3 g 27.0 g	
28 金	【学校給食週間 東京都】 深川飯 牛乳 鶏肉の明日葉風味天ぷら 野菜のおろし和え みそ汁	米 小麦粉 上新粉 なたね油 上白糖	牛乳 油揚げ あさり 鶏肉 絹豆腐 赤みそ 白みそ わかめ	人参 生姜 長ねぎ キャベツ きゅうり 大根 白菜	822 kcal 39.7 g 24.2 g	
31 月	五目チャーハン 牛乳 タットリタン 紅白白玉ポンチ	米 なたね油 ごま油 じゃが芋 上白糖 白玉粉	牛乳 焼き豚 かまぼこ 鶏肉	生姜 長ねぎ 人参 干し椎茸 グリンピース にんにく 玉ねぎ もも缶詰 パイン缶詰 みかん缶詰	821 kcal 31.8 g 17.3 g	

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。

