

1月分予定献立表

平成29年度

中野区立第三中学校

日	主食	牛乳	赤の仲間 血や肉になる	緑の仲間 体の調子を整える	黄の仲間 熱や力の元になる	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量
9 火	・食パン ・手作りブルーベリージャム ・鮭の香草オリーブオイル焼き ・クルトンシーザーサラダ ・コーンシチュー	○	さけ、鶏肉、鶏がら 牛乳、チーズ、 生クリーム	こまつな、 にんじん、 パセリ	ブルーベリー、 レモン、キャベツ、 にんにく、玉葱、 コーン	砂糖、じゃがいも、 薄力粉 油、バター 844 kcal 37.8 g 31.9 g 3.9 g
10 水	・ご飯 ・千草焼き ・こんにやくと茎わかめのきんぴら煮 ・すいとん ・花みかん	○	鶏肉、たまご、豚肉、 さつま揚げ、 鰹厚削り節	牛乳、 茎わかめ	にんじん、 ほうれんそう、 さやいんげん、 こまつな	玉葱、干し椎茸、 ごぼう、だいこん、 ねぎ、みかん 米、むぎ、砂糖、 糸こんにやく、 薄力粉 油、ごま、 ごま油 831 kcal 30.5 g 24.4 g 3.1 g
11 木 ★	・あんかけうどん ・竹輪の磯辺揚げ ・さつまいもの天ぷら ・鏡開きだんご	○	豚肉、いか、えび、 うずら卵、 鰹厚削り節、 焼き竹輪、豆腐	牛乳、 青のり	にんじん、 こまつな	しょうが、にんにく、 たけのこ、玉葱、 干し椎茸、キャベツ、 もやし うどん、砂糖、 かたくり粉、薄力粉、 さつまいも、白玉粉、 上新粉、水あめ 油、ごま油 825 kcal 30.3 g 24.7 g 3.7 g
12 金 ★	・ジャンバラヤ ・クラムチャウダー ・コブサラダ ・ブラウニー	○	鶏肉、えび、あさり、 ウインナー、 ペーコン、鶏がら、 金時豆、たまご	牛乳	にんじん、 ピーマン、 パセリ	玉葱、セロリ、 きゅうり、だいこん、 コーン 米、むぎ、 じゃがいも、薄力粉、 さとう、 チョコレート 油、バター、くるみ、 エッグフリー（卵不 使用のマヨネーズ） アーモンド 857 kcal 28.5 g 30.2 g 3.1 g
15 月	・きのこごはん ・ししゃものカレー揚げ ・茎わかめと小松菜のしょうゆ炒め ・白菜のおかか和え ・さつま汁	○	油揚げ、豚肉、 鰹厚削り節、 みそ、豆腐	牛乳、 ししゃも、 茎わかめ	にんじん、 こまつな、 ほうれんそう	しめじ、干し椎茸、 しょうが、はくさい、 えのきたけ、ごぼう、 だいこん、ねぎ 米、かたくり粉、 薄力粉、さつまいも、 こんにやく 油 781 kcal 29.9 g 24.9 g 4.5 g
16 火	・ご飯 ・ほっけの塩焼き ・さつまいものオレンジ煮 ・野菜のごま和え ・おふのすまし汁	○	ほっけ、鰹厚削り節、 豆腐	牛乳、 昆布	こまつな、 にんじん	キャベツ、 えのきたけ、ねぎ、 オレンジジュース 米、むぎ、 さつまいも、砂糖、 白玉麩 ごま 717 kcal 28.7 g 16.1 g 3.2 g
17 水 ★	・ほうとう ・五平餅 ・じゃがいものごま酢和え ・みかん	○	鰹厚削り節、鶏肉、 油揚げ、みそ	牛乳	にんじん、 かぼちゃ	だいこん、しめじ、 ねぎ、きゅうり、 コーン、みかん うどん、米、砂糖、 じゃがいも 油、くるみ、ごま 725 kcal 23.5 g 17.9 g 3.4 g
18 木	・ご飯 ・鶏肉の南部焼き ・切干大根とひじきのサラダ ・五目中華スープ ・りんご	○	鶏肉、ひじき、豚肉、 えび、たまご、 鶏がら	牛乳	にんじん、 こねぎ	切干大根、きゅうり、 たけのこ、玉葱、 りんご 米、むぎ、砂糖、 かたくり粉 ごま、ごま油、 油 751 kcal 33.1 g 21.2 g 2.3 g
19 金 ★	・大豆入りわかめごはん ・さばのごまだれかけ ・野菜ののり酢和え ・豚汁	○	大豆、さば、 鰹厚削り節、豚肉、 油揚げ、みそ、 豆腐	牛乳、 わかめ、のり	にんじん、 こまつな	しょうが、もやし、 ごぼう、だいこん、 ねぎ 米、かたくり粉、 砂糖、じゃがいも、 こんにやく 油、ごま 815 kcal 34.5 g 27.9 g 3.0 g
22 月	・ガーリックライス ・ポークビーンズ ・パーベキューソースサラダ ・りんご	○	豚肉、大豆、 鶏がら	牛乳、 ちりめんじゃこ、 チーズ、 生クリーム	にんじん、 トマト	にんにく、玉葱、 マッシュルーム、 キャベツ、きゅうり、 コーン、りんご 米、むぎ、 じゃがいも、薄力粉、 砂糖 バター、油 826 kcal 25.5 g 25.9 g 3.0 g
23 火	・ご飯 ・ナッツふりかけ ・茶碗蒸し ・大根のべっこう煮 ・根菜のごま汁	○	たまご、えび、 かまぼこ、豚肉、 鰹厚削り節、油揚げ、 豆腐、みそ	牛乳	にんじん	干し椎茸、だいこん、 ごぼう、ねぎ 米、むぎ、砂糖、 さといも、 こんにやく アーモンド、ごま、 油 799 kcal 29.4 g 27.0 g 3.5 g
24 水 ★	・ご飯 ・鉄火味噌 ・揚げ出し豆腐のおろしかけ ・くるみお和え ・けんちん汁 ・花みかん	○	大豆、みそ、 豆腐	牛乳、昆布	こまつな、 にんじん	ごぼう、だいこん、 もやし、キャベツ、 ねぎ、みかん 米、むぎ、砂糖、 かたくり粉、 さといも、 こんにやく ごま油、くるみ、 ごま油 844 kcal 25.4 g 27.5 g 2.6 g
25 木	・ご飯 ・ひよこ豆のカレー ・きゅうりと茎わかめのサラダ ・いよかん	○	豚肉、ひよこ豆、 鶏がら	牛乳、チーズ、 茎わかめ	にんじん、 トマト	にんにく、しょうが、 玉葱、りんご、 コーン、きゅうり、 いよかん 米、むぎ、 じゃがいも、 薄力粉 油、バター、 ごま油、ごま 803 kcal 22.7 g 22.8 g 3.2 g
26 金	・ご飯 ・さばのみそ煮 ・おふのチャンプルー ・白菜の香り漬け ・大根とわかめのみそ汁	○	さば、みそ、豚肉、 豆腐、たまご、 鰹厚削り節、油揚げ	牛乳、 昆布、 わかめ	こまつな、 にんじん	しょうが、ねぎ、 しんゆい、はくさい、 ゆず、だいこん 米、むぎ、 砂糖、小町麩 油 811 kcal 36.8 g 27.7 g 3.1 g
29 月	・ご飯 ・さんまの蒲焼き ・野菜のポン酢和え ・なめこ豆腐のみそ汁 ・りんご	○	さんま、鰹厚削り節、 豆腐、みそ	牛乳	こまつな	しょうが、もやし、 はくさい、かぼす、 だいこん、なめこ、 ねぎ、りんご 米、むぎ、 かたくり粉、 砂糖 油、ごま 751 kcal 25.1 g 24.4 g 2.7 g
30 火	・スパゲティミートソース ・フレンチサラダ ・スイートポテト	○	豚肉、 鶏がら、 たまご	牛乳、チーズ、 生クリーム	にんじん、 パセリ、トマト、 こまつな	しょうが、にんにく、 玉葱、キャベツ マッシュルーム スパゲッティ、 三温糖、薄力粉、 上白糖、さつまいも 油、バター 819 kcal 27.4 g 27.5 g 2.4 g
31 水	・ご飯 ・五目卵焼き ・昆布豆 ・小松菜のからししょうゆ和え ・のっぺい汁	○	豚肉、たまご、 鰹厚削り節、 大豆、厚揚げ	牛乳、 昆布	にんじん、 こまつな	しょうが、玉葱、 干し椎茸、もやし、 ごぼう、だいこん、 ねぎ 米、むぎ、三温糖、 じゃがいも、 こんにやく、 かたくり粉 油 795 kcal 32.9 g 23.2 g 2.7 g

月間平均栄養摂取量 エネルギー…800kcal たんぱく質…29.5g 脂肪…25.0g カルシウム…389mg マグネシウム…128mg 鉄…3.3mg 亜鉛…3.5g
ビタミンAレチノール当量…294μg ビタミンB1…0.42g ビタミンB2…0.60g ビタミンC…36g 食物繊維…6.1g 食塩相当量…3.1g

※材料購入等の都合により、献立の一部を変更することがありますのでご了承ください。

- ★給食のない日・・・2年生 1月29日（月）30日（火）31日（水）スキー教室
- ★1月11日（木）は鏡開きメニューです。給食ではもち米から作られる白玉粉でだんごを作ります。
- ★1月12日（金）はアメリカ料理です。詳しくは裏面をご覧ください。
- ★1月17日（水）は信州郷土料理です。ほうとうは山梨県、長野県を代表する郷土料理です。かぼちゃを入れるのが特徴です。五平餅は長野県の郷土料理でもち米、うるち米を炊いて軽くつぶして芯のまわりにつけて甘辛のたれをつけて焼いた料理です。
- ★1月19日（金）は「ま・ご・は（わ）・や・さ・し・いメニュー」です。
- ★1月24日（木）は鎌倉精進料理です。精進料理は鎌倉時代に発達したと言われていいます。肉、魚を使わずに料理をすることから、大豆や大豆製品を使った料理が充実するようになりました。けんちん汁は鎌倉の建長寺が発祥です。食材のうま味を感じながら食べましょう。