

# 1月 給食予定献立表

令和3年度



令和3年12月23日発行

江東区立東陽中学校

日・曜日	献立名		✿ローモ✿	エネルギー たんぱく質	体の組織をつくるもの		体の調子を整えるもの		エネルギーになるもの	
	牛乳	主食・主菜・副菜・汁物・果物・デザート			1群	2群	3群	4群	5群	6群
11 火	牛乳	ご飯 鯖の照り焼き 紅白なます 白玉雑煮	鏡開きの 行事食 おもちの代わりに、 手作り白玉団子で お雑煮を作ります。	746 kcal 32.7 g	さわら 70g, 削り節, 鶏肉モモ(皮なし), 若鶏, かまぼこ(赤), 豆腐	牛乳(飲用), だし昆布	人参, 小松菜, 根み	しょうが, 大根	米, 強化米, 砂糖, 片栗粉, 白玉粉	油
12 水	牛乳	ピラフのトマトクリームソースがけ 花野菜サラダ りんご	花野菜はブロッコリー, カリフラワーのこです。どちらも花のつぼみを食べる野菜で、冬においしい!!	861 kcal 25.8 g	ベーコン, 鶏肉, 鶏ガラ, ラバック	牛乳(飲用), 牛乳, スキムミルク, 生クリーム, 粉チーズ	人参, トマト缶詰(ホール), パセリ, ブロッコリー	スイートコーン缶(ホール), にんにく, 玉ねぎ, しめじ, キャベツ, カリフラワー, りんご 1/4	米, 麦, 小麦粉, 砂糖	バター, オリーブ油
13 木	牛乳	けんちんうどん 茎わかめのおかかサラダ 大学芋	大学芋は、さつまいもを低温の油でじっくり揚げることであまくおいしくなります。	783 kcal 24.1 g	鶏肉, 削り節, 油揚げ, 系がきかつお	牛乳(飲用), だし昆布, くきわかめ	人参	ごぼう, 大根, ねぎ, もやし, きゅうり, 玉ねぎ	里芋, (冷)うどん, 片栗粉, 砂糖, さつまいも, 水あめ(酵素糖化)	油, ごま油, 黒ごま
14 金	牛乳	麦ご飯 鯖の塩こうじ焼き 野菜の炒め煮 呉汁	魚を塩こうじに漬けてから焼くと、しっとりジューシーになります。塩こうじの酵素(こうじ)のパワーです。	801 kcal 37.9 g	鯖 70g, 削り節, 油揚げ, 豆腐, 大豆, 豆乳, 淡色辛みそ, 赤色辛みそ	牛乳(飲用), だし昆布	人参, さやいんげん, 人参, 小松菜	ごぼう, 大根, 白菜, ねぎ	米, 麦, 米こうじ, じゃが芋, こんにゃく, 三温糖	油
17 月	牛乳	コーンマヨチーズトースト いんげん豆入りミルクポトフ 小松菜入りペペロンチーノ 季節のかんきつ類	ポトフはもともとフランスの家庭料理です。フランス語で「火にかけたナベ」を意味します。	853 kcal 32.3 g	鶏ガラバック, 鶏肉, ウィナー, いんげん豆	牛乳(飲用), ビザ用チーズ, 生クリーム	パセリ, 人参, 赤唐がらし, 小松菜	スイートコーン缶(ホール), スイートコーン缶クリーム, 玉ねぎ, キャベツ, かぶ, にんにく, かんきつ類	食パン 60g 1枚 切り, じゃが芋, スパゲッティ(乾)	マヨネーズ, 油, オリーブ油, バター
18 火	牛乳	押麦入りごはん 麻婆豆腐 海藻入りサラダ りんご	海そうは緑、赤、茶色の3色に分類できます。わかめは海の中では茶色をしている海藻です。	831 kcal 32.7 g	豚肉, 赤色辛みそ, 削り節, 豆腐	牛乳(飲用), くきわかめ	人参, なら, 人参	にんにく, しょうが, ねぎ, 玉ねぎ, 干しいたけ, たけのこ(缶), キャベツ, きゅうり, りんご	米, おおむぎ(押麦), 砂糖, 片栗粉	油, ごま油
19 水	牛乳	ふわふわ親子丼 だし醤油のお浸し さつま芋のごま味噌汁	おひたしの「だしじょうゆ」は、しょうゆとおだしを混ぜたものです。うまみのおかげで、おいしくなります。	796 kcal 33.2 g	鶏肉, 鶏卵, 削り節, 豆腐, 淡色辛みそ, 赤色辛みそ	牛乳(飲用), だし昆布	人参, 小松菜	玉ねぎ, 白菜, もやし, 大根, ねぎ	米, 麦, 砂糖, 片栗粉, さつまいも	白ごま
20 木	牛乳	じゃこチャーハン ジャンボ揚げ餃子(おから・チーズ入り) わかめとコーンのスープ みかん	ギョーザは、おからとチーズ入りです。おからが、肉汁を閉じこめ、チーズがコクをアップしてくれます。	913 kcal 34.4 g	鶏卵, かつお加工品(削り節), 鶏肉, おから(新製法), 鶏ガラバック, 豆腐	牛乳(飲用), ちりめんじゃこ, ダイスター, 生わかめ	小松菜, なら, 人参	にんにく, しょうが, ねぎ, キャベツ, えのきたけ, スイートコーン缶(ホール), みかん	米, 麦, 砂糖, 片栗粉, ぎょうざの皮, 小麦粉	油, ごま油, 白ごま
21 金	牛乳	ご飯 鯛の南蛮漬け 青菜の炒め煮 じゃが芋としめじの味噌汁	ブリは、成長にともなう名前が変わります。出世魚と言います。	864 kcal 33.3 g	ぶり 70g, 削り節, 油揚げ, 淡色辛みそ, 赤色辛みそ	牛乳(飲用), だし昆布, 生わかめ	ピーマン, 小松菜, 人参	しょうが, 玉ねぎ, キャベツ, しめじ, ねぎ	米, 強化米, 片栗粉, 砂糖, じゃが芋	油
24 月	牛乳	揚げパン(きなこ) 揚げパン(シュガー・米粉パン) カレーシチュー ひよこ豆入りサラダ	<b>タイムスリップ献立</b> 揚げパンとカレーシチュー	894 kcal 27.9 g	きな粉, 豚肉, 鶏ガラバック, ひよこ豆	牛乳(飲用)	人参	にんにく, しょうが, 玉ねぎ, キャベツ, きゅうり	コッペパン 40g, 砂糖, コッペパン 30g, グラニュー糖, じゃが芋, 小麦粉	油, バター, 油, ごま油
25 火	牛乳	ご飯 小魚の揚げ煮 肉じゃが 系寒天サラダ	<b>東京都の地場産物献立</b> 系寒天と小松菜	785 kcal 26.9 g	豚肉, 削り節	牛乳(飲用), かえりいわし, 寒天	人参, 小松菜	玉ねぎ, 干しいたけ, キャベツ, もやし	米, 強化米, 砂糖, じゃが芋, こんにゃく, 三温糖	油, 白ごま
26 水	牛乳	深川飯 たまご焼き おかか和え 味噌ちゃんこ汁	<b>東京都の郷土料理献立</b>	791 kcal 34.0 g	あさり(水煮), 鶏卵, 削り節, 系がきかつお, 豚肉, 豆腐, 淡色辛みそ, 赤色辛みそ	牛乳(飲用), 生わかめ, だし昆布	人参, 小松菜	ごぼう, しょうが, キャベツ, 大根, 白菜, えのきたけ, ねぎ	米, 麦, 砂糖	油, ごま油
27 木	牛乳	麦ご飯 鯨のたつた揚げ じゃが芋の練りごま和え 野菜たっぷり味噌汁	<b>タイムスリップ献立</b> クジラのたつた揚げ	891 kcal 38.7 g	くじら肉(赤肉), 削り節, 油揚げ, 豆腐, 淡色辛みそ, 赤色辛みそ	牛乳(飲用), だし昆布	人参, 小松菜	にんにく, しょうが, りんご, 大根, キャベツ, もやし, ねぎ	米, 麦, 小麦粉, 片栗粉, 砂糖, じゃが芋	油, ごま油, ごま(ねり)
28 金	牛乳	長崎ちゃんぽん 千切りじゃが芋のサラダ フルーツのヨーグルト添え 2年生給食なし	<b>長崎県の味めぐり献立</b>	780 kcal 33.0 g	豚肉, 鶏ガラバック, (冷)むきえび, いか( ), かまぼこ(赤), うずら卵(水煮缶), ロースハム	牛乳(飲用), 牛乳, プレーンヨーグルト	人参, チンゲンツァイ	しょうが, にんにく, 玉ねぎ, キャベツ, もやし, きくらげ(乾), きゅうり, みかん(缶), 黄桃缶(ダイ), バイン(缶)ビニール	ちゃんぽん種(ゆで中華), 片栗粉, じゃが芋, 砂糖	ごま油, 油, 白ごま
31 月	牛乳	ご飯 鯖のコチュジャン焼き 炒合菜(ターサイ入り) 肉わんたんスープ	ターサイは冬が旬。別名ささらぎな。旧暦の2月「きさらぎ」ごろが一番おいしいと言われることから。	828 kcal 32.6 g	さば 70g, 赤色辛みそ, 鶏ガラバック, 豚肉	牛乳(飲用)	人参, タアサイ	しょうが, ねぎ, にんにく, たけのこ(缶), キャベツ, もやし, 白菜	米, 強化米, 砂糖, 緑豆春雨, 片栗粉, わんたんの皮	油, 白ごま, ごま油

読めるかな?

温州蜜柑(うんしゅうみかん)・・・私たちが食べるみかんのほとんどは温州みかん。日本生まれの果物。

※都合により献立内容が変更になる場合があります。

## 毎日牛乳をモ〜1杯。冬でも牛乳をモ〜1杯 ~長期休みの間も牛乳を飲もう~

年末年始は、牛乳の消費量が減ります。それでも、牛は生き物なので、お乳は止まりません。酪農家の方が生産した生乳を無駄にすることがないように、給食がない休みの日も牛乳を1杯以上飲んで、協力できるといいですね。  
休みの日は、給食のある日と比べてカルシウムの摂取量が少ないというデータもあります。成長期はカルシウムをとって、骨を丈夫にしなければならぬ時期です。手軽に飲める牛乳からカルシウムをとっていきましょう。

NEW(乳)プラスワンプロジェクト



検索してみてください