



令和5年度 1月 給食予定献立表

江東区立東陽中学校

日	献立名	血や肉になる	熱や力の元になる	体の調子を整える	エネルギー たんぱく質
9 火	赤飯 松風焼き 林檎とさつま芋のきんとん 白玉雑煮	牛乳,あずき,鶏肉 豆腐,白みそ,赤みそ たまご,かまぼこ	米,もち米,黒ごま パン粉,サラダ油 三温糖,白ごま さつまいも,砂糖 水あめ,白玉粉	ねぎ,レーズン,りんご 大根,にんじん,小松菜	913 kcal 34.1 g
10 水	親子丼 さつまチップサラダ みそ汁 花みかん	牛乳,鶏肉,油揚げ たまご,わかめ 白みそ,赤みそ	米,押麦,砂糖,でん粉 サラダ油,さつまいも 白ごま,じゃが芋	玉ねぎ,にんじん,もやし キャベツ,小松菜, 切干し大根,ねぎ くだもの	906 kcal 33.2 g
11 木	麦ごはん イカのチリソース カレーポテト 高野豆腐のかき玉汁	牛乳,いか,たまご 豚肉,高野豆腐	米,押麦,小麦粉 サラダ油,砂糖 でん粉,白ごま じゃが芋	にんにく,生姜,にんじん ねぎ,玉ねぎ,ピーマン もやし,小松菜	877 kcal 37.8 g
12 金	コーンマヨチーズトースト 豆と野菜のスープ ケチャップソテー くだもの	牛乳,チーズ,豚肉 大豆,ベーコン	食パン,マヨネーズ サラダ油,黒砂糖 じゃが芋	コーン,玉ねぎ,にんじん キャベツ,小松菜 にんにく,くだもの	794 kcal 30.0 g
15 月	ごはん みそ汁 海苔の佃煮 豚肉のしょうが焼き カレー炒め	牛乳,海苔,豚肉 油揚げ,白みそ 赤みそ	米,三温糖,でん粉 サラダ油,じゃが芋	生姜,にんにく,もやし キャベツ,小松菜 大根,にんじん	805 kcal 32.2 g
16 火	キムチうどん はりはりゆで野菜 スイートポテト	牛乳,豚肉,白みそ ちりめんじゃこ ロースハム,たまご 生クリーム	うどん,サラダ油,ごま油 ごま,砂糖,でん粉 三温糖,緑豆春雨 さつまいも,バター	にんじん,玉ねぎ,白菜 キムチ,ねぎ,小松菜 切干し大根,キャベツ きゅうり	776 kcal 26.9 g
17 水	雑穀ごはん ジャンボ餃子 からしあえ 青菜のスープ	牛乳,豚肉 鶏肉,たまご	米,雑穀米,餃子の皮 小麦粉,ごま油 でん粉,サラダ油 砂糖,じゃが芋,白ごま	にんにく,生姜,ねぎ えのき,白菜,キャベツ にら,しめじ,にんじん 小松菜,青梗菜	863 kcal 29.0 g
18 木	ごはん 麻婆豆腐 ごまだれサラダ くだもの	牛乳,豚肉,豆腐 赤みそ,ツナ	米,サラダ油,三温糖 でん粉,ごま油 砂糖,白ごま	にんにく,生姜,にんじん ねぎ,玉ねぎ,干し椎茸, たけのこ,にら,切干し大根 キャベツ,小松菜,コーン くだもの	877 kcal 35.5 g
19 金	菜飯 魚のあづま煮 ゆで野菜 梅肉だれ みそ汁	牛乳,鶏肉,もうかさめ かつお節,豆腐 白みそ,赤みそ	米,サラダ油,三温糖 でん粉,ごま,じゃが芋	小松菜,えのき,しめじ キャベツ,もやし,梅肉 にんじん,大根,ねぎ	908 kcal 43.7 g
22 月	ソース焼きそば ごぼうスナック フルーツヨーグルト	牛乳,豚肉,かつお節 青のり,ヨーグルト	中華めん,サラダ油 小麦粉,油,三温糖 でん粉	にんじん,キャベツ もやし,ごぼう くだもの缶,バナナ	815 kcal 26.1 g

日	献立名	血や肉になる	熱や力の元になる	体の調子を整える	エネルギー たんぱく質
23 火	ひじきチャーハン 春雨スープ 乳ない豆腐	牛乳,豚肉,ひじき ベーコン,鶏肉 豆腐,えび,粉寒天	米,押麦,サラダ油 ごま,砂糖,春雨	にんにく,パセリ,玉ねぎ にんじん,白菜,小松菜 くだもの缶	892 kcal 28.9 g
24 水	塩にぎり みそ汁 鮭の塩焼き 即席漬け くだもの	牛乳,生鮭,かつお節 油揚げ,白みそ,赤みそ	米	白菜,にんじん 大根,小松菜,ねぎ くだもの	777 kcal 36.5 g
25 木	深川めし 切り干し大根の卵焼き みそちゃんこ汁	牛乳,あさり,鶏肉 たまご,豚肉,豆腐 白みそ,赤みそ	米,押麦,サラダ油 砂糖,三温糖 でん粉,ごま油	生姜,ごぼう,にんじん ねぎ,切干し大根 大根,白菜,えのき 小松菜	868 kcal 35.9 g
26 金	パン 手作りジャム 魚のラビコットソース パンプキンポタージュ	牛乳,ホキ,たまご 牛乳,生クリーム	コッペパン,三温糖 小麦粉,サラダ油, 砂糖,でん粉,バター マッシュポテト	いちご,あんずジャム 玉ねぎ,ミニトマト 黄パプリカ きゅうり,かぼちゃ	795 kcal 34.1 g
29 月	パエリア カレーポトフ プリン	牛乳,鶏肉,ほたて いか,えび,ウィンナー たまご	米,バター,砂糖 サラダ油,じゃが芋	玉ねぎ,にんにく,にんじん マッシュルーム,ピーマン 赤黄パプリカ,キャベツ 白菜,小松菜	860 kcal 35.1 g
30 火	ごはん 豚汁 ひじきふりかけ 揚げシシャモ 炒合菜(チャオオツァイ)	牛乳,ひじき,かつお節 ししゃも,豚肉,豆腐 白みそ,赤みそ	米,三温糖,サラダ油 ごま,でん粉,ごま油 緑豆春雨,じゃが芋	にんにく,生姜,にんじん セロリ,たけのこ,白菜 もやし,青梗菜,ごぼう 大根,ねぎ	860 kcal 33.3 g
31 水	スパゲッティミートソース アーモンド入りゆで野菜 青菜と卵のスープ	牛乳,レンズ豆,豚肉 粉チーズ,ツナ 豆腐,たまご	スパゲッティ,小麦粉 サラダ油,アーモンド ごま油,黒砂糖 でん粉	にんにく,玉ねぎ,セロリ にんじん,エリンギ,ねぎ トマト,キャベツ,きゅうり 青梗菜	848 kcal 39.4 g

全国学校給食週間 1月24日~30日

明治22年に山形県鶴岡市にあった私立忠愛小学校にお弁当を持ってこれない子ども達のために昼食を出したのが、日本の学校給食のはじまりです。その後、戦争によって一時中断しましたが、戦後、ユニセフから小麦粉や脱脂粉乳が寄贈され、再び給食が始まりました。昭和21年12月24日(クリスマスイブ)のことで、学校給食の誕生日になります。しかし、地域によっては冬休みに入っている学校もあることから、1ヶ月後の1月24日を『給食記念日』とし、30日までの1週間を『全国学校給食週間』としています。

東陽中学校では、1月24日は、日本で初めての学校給食を再現した「塩にぎり」の給食
1月25日は、江東区の郷土料理「深川めし」を給食に出します。

