

# 令和6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
8 水	赤飯 松風焼き 林檎とさつまいものきんとん 白玉雑煮 新年お祝い献立	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,さつまいも 黒ごま,パン粉,砂糖 三温糖,白ごま,水あめ サラダ油,白玉粉	玉ねぎ,レーズン,大根 りんご缶,にんじん 小松菜	915 kcal 34.2 g
9 木	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 かつおぶし ヨーグルト	中華めん,サラダ油 揚げ玉,三温糖 でん粉,砂糖	にんじん,キャベツ もやし,ごぼう くだもの缶,バナナ	768 kcal 25.4 g
10 金	親子丼 揚げじゃがサラダ みそ汁	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,じゃが芋 サラダ油,三温糖	玉ねぎ,にんじん コーン,キャベツ きゅうり,小松菜 切干し大根,ねぎ	902 kcal 32.1 g
14 火	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	779 kcal 29.7 g
15 水	麦ごはん イカのチリソース カレーポテト 卵と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,じゃが芋 白ごま	にんにく,生姜,玉ねぎ にんじん,ねぎ,もやし ピーマン,小松菜	879 kcal 37.8 g
16 木	ガパオライス ヤムウンセン(タイ風サラダ) トムヤムクンスープ タイ料理	牛乳,豚肉,鶏肉 ハム,えび	米,サラダ油,三温糖 でん粉,緑豆春雨 ごま油	にんにく,セロリ,パプリカ 玉ねぎ,にんじん,えのき きゅうり,ピーマン,キャベツ レモン,しめじ,青梗菜,生姜	752 kcal 30.5 g
17 金	ごはん 豚汁 ひじきふりかけ 揚げシシャモ(カレー風味) 炒合菜(チャーフォウサイ)	牛乳,ひじき,豚肉 かつお節,ししゃも 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,セロリ にんじん,筍,白菜,もやし 青梗菜,ごぼう,大根,ねぎ	860 kcal 33.3 g
20 月	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 白ごま,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
21 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 ハム,生クリーム たまご	うどん,サラダ油,砂糖 ごま油,白ごま,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
22 水	カレーライス 海藻入りゆで野菜 くだもの	牛乳,鶏肉 茎わかめ	米,じゃが芋,砂糖 サラダ油,小麦粉 ごま油	にんにく,生姜,玉ねぎ にんじん,トマト キャベツ,きゅうり くだもの	812 kcal 22.5 g
23 木	ゆかりごはん 花しゅうまい バンサンスー 高野豆腐のかきたま汁	牛乳,豚肉,ほたて 豆腐,たまご 高野豆腐	米,パン粉,ごま油 でん粉,緑豆春雨 シューマイの皮 砂糖	ゆかり,にんにく,玉ねぎ にんじん,コーン,キャベツ きゅうり,にんじん,生姜 切干し大根,ねぎ,小松菜	836 kcal 34.0 g
24 金	ごはん みそ汁 鮭の塩焼き 即席漬け くだもの 全国学校 給食週間(始)	牛乳,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	709 kcal 35.3 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
27月	深川めし 切り干し大根の卵焼き みそちゃんこ汁 <small>江東区・東京 ゆかりの献立</small>	牛乳,あさり,鶏肉 たまご,豚肉,豆腐 白みそ,赤みそ	こめ,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
28火	中華丼 中華風コーンスープ くだもの	牛乳,豚肉,えび うずら卵,鶏肉 豆腐,たまご	米,麦,ごま油 でん粉,砂糖	にんじん,筍,玉ねぎ 白菜,きくらげ,もやし ねぎ,青梗菜 コーン,くだもの	866 kcal 33.8 g
29水	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,サラダ油 三温糖,でん粉 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	804 kcal 32.2 g
30木	パン サーモンのグリル <small>カナダ料理</small> プーティン ひよこ豆入り野菜スープ	牛乳,鮭,豚肉 ひよこ豆	黒砂糖パン 小麦粉,バター じゃが芋,でん粉 サラダ油	生姜,にんにく 玉ねぎ,にんじん キャベツ	820 kcal 35.6 g
31金	パエリア カレーポトフ プリン	牛乳,鶏肉,いか ほたて,たまご えび,ウィンナー	米,バター,砂糖 サラダ油 じゃが芋	玉ねぎ,にんにく,小松菜 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	866 kcal 35.3 g

## おせち料理の願いを知ろう!

お正月に食べる「おせち料理」には、料理それぞれに願いが込められています。

たい



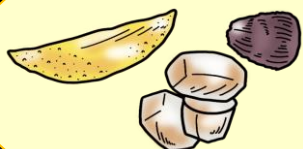
「めでたい」にかけて食べられる縁起のよい魚。

田作り・ごまめ



昔、干したいわしを田の肥料にしたことから豊作を願う。

かすのこ・さといも



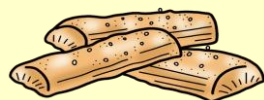
「子宝に恵まれ、家が栄えるように」と願う。

えび



長いひげが伸び、「腰が曲がるまで長生きできますように」と願う。

たたきごぼう



豊作になる年に現れるという、めでたい鳥(黒い瑞鳥ずいちょう)に似せて、豊作を願う。

くりきんとん



富を願う金色のきんとんにめでたい「勝ちぐり」をあしらう。

昆布巻き



「昆布」が「よろこぶ」に通じ、1年楽しく暮らせるように願う。

黒豆



「まめ(元気)に暮らせるように」と願う。黒は魔よけの色とされる。

だて巻き



昔の書物(巻本)に似ているので学業成就を願う。