

1 月 献 立 表



平成31年

世田谷区立砧中学校

日	主食	おかず	牛乳	赤の仲間 血や肉になる	黄の仲間 熱や力の元になる	緑の仲間 体の調子を整える	1杯 - たんぱく質 脂質 食塩相当量
9 水	五目ごはん	松風焼き すまし汁	○	牛乳、鶏肉、油揚げ、ひじき、 たまご、こんにゃく、かつお節、 豆腐、かまぼこ	米、さとう、パン粉、ごま油	にんじん、ごぼう、干しいたけ、 こんにゃく、さやいんげん、たまねぎ、 しょうが、ねぎ、こまつな	737 kcal 33.2 g 20.5 g 3.4 g
10 木	オムライス風	青菜のスープ カフェオレゼリー	○	牛乳、鶏肉、たまご、豚肉、 寒天、生クリーム	米、おおむぎ、油、バター、 三温糖、じゃがいも、さとう	トマトジュース、にんじん、 たまねぎ、しめじ、ピーマン、 にんにく、こまつな、チンゲン菜	877 kcal 32.0 g 30.0 g 3.2 g
11 金	*鏡開き給食* わかめうどん	天ぷら (きす・れんこん) 白玉ぜんざい	○	牛乳、こんにゃく、かつお節、 豚肉、わかめ、きす、 あおのり、あずき	冷凍うどん、三温糖、 小麦粉、油、中さら糖、白玉	しょうが、にんじん、 白菜、ねぎ、れんこん	823 kcal 31.2 g 20.7 g 3.1 g
15 火	ひよこ豆の キーマカレーライス	じゃこサラダ いちご	○	牛乳、ベーコン、豚肉、 ひよこまめ、じゃこ	米、おおむぎ、油、ほちみつ、 小麦粉、ごま、さとう、ごま油	にんにく、しょうが、たまねぎ、 セロリー、にんじん、トマト缶、 こまつな、キャベツ、いちご	878 kcal 26.7 g 28.7 g 2.6 g
16 水	ガーリックトースト	豆入りトマトシチュー こまつなサラダ みかん	○	牛乳、チーズ、豚肉、 うずら豆、ベーコン	ワトソン、油、バター、油、 じゃがいも、小麦粉、 さとう、三温糖	にんにく、パセリ、たまねぎ、 にんじん、プロックリー、こまつな、 もやし、コーン、みかん	858 kcal 28.5 g 35.7 g 3.5 g
17 木	ソース焼きそば	いかにらチヂミ りんご	○	牛乳、豚肉、あおのり、 たまご、いか	むし中華めん、油、小麦粉、 でん粉、じゃがいも、 ごま油、三温糖、ごま	たまねぎ、にんじん、キャベツ、 もやし、にら、りんご	804 kcal 30.1 g 22.4 g 4.2 g
18 金	わかめごはん	いわしの南蛮漬け 野菜のゆず香和え さつま汁	○	牛乳、わかめ、いわし、 かつお節、鶏肉	米、でん粉、油、 三温糖、さつまいも	たまねぎ、もやし、にんじん、 こまつな、えのきたけ、ゆず、ごぼう、 こんにゃく、だいこん、ねぎ	841 kcal 32.5 g 24.9 g 3.3 g
21 月	照り焼きチキン バーガー	春雨サラダ 白菜のスープ	○	牛乳、鶏肉、豚肉	卵、油、さとう、 でん粉、春雨、三温糖、ごま油	もやし、きゅうり、にんじん、 たまねぎ、しょうが、干しいたけ、 白菜、こまつな	768 kcal 34.1 g 33.9 g 4.0 g
22 火	クリームスパゲッティ	ポテト入りフレンチサラダ りんご	○	牛乳、鶏肉、えび、いか、 チーズ、生クリーム	スパゲッティ、油、 バター、小麦粉、 じゃがいも、三温糖	たまねぎ、しょうが、コーン、りんご マッシュルーム缶、にんじん、 ほうれんそう、キャベツ、きゅうり	795 kcal 32.5 g 26.9 g 2.3 g
23 水	ブルコギ丼	ナムル にらたまスープ	○	牛乳、豚肉、鶏肉、豆腐、たまご	米、おおむぎ、油、さとう、 ごま油、ごま、でん粉	たまねぎ、にんじん、もやし、 りんご、しょうが、にんにく、にら、 豆もやし、チンゲン菜、にんにく	799 kcal 30.7 g 25.2 g 3.4 g
24 木	*明治の給食* おかかおにぎり	塩さけ 即席漬 貝だくさん汁	○	牛乳、かつお節、塩さけ、豆腐	米、ごま、油、さといも	キャベツ、きゅうり、にんじん、 しょうが、だいこん、白菜、ねぎ	802 kcal 40.0 g 20.1 g 3.9 g
25 金	*昭和初期の給食* 大根飯	いかにカリンあげ すいとん 焼きいも	○	牛乳、いか、かつお節、鶏肉	米、おおむぎ、ごま油、ごま、 油、でん粉、小麦粉、さつまいも	だいこん、しょうが、 にんじん、干しいたけ、白菜	799 kcal 30.6 g 18.2 g 2.6 g
28 月	*昭和後期の給食* ソフトめん	カレーソース 鰯の立田揚げ みかん	○	牛乳、豚肉、くじら肉	ソフトめん、油、じゃがいも、 ほちみつ、小麦粉、三温糖、でん粉	にんにく、セロリー、たまねぎ、 にんじん、しょうが、ほうれんそう、 だいこん、りんご、みかん	890 kcal 37.9 g 26.5 g 3.3 g
29 火	*平成の給食* (東京都の郷土料理) 深川めし	とびうおのつみれ汁 てづくりプリン	○	牛乳、あさり、油揚げ、 かつお節、こんにゃく、豆腐、 とびうお、たまご、生クリーム	米、油、さとう、でん粉	ごぼう、にんじん、万能ねぎ、 しょうが、ねぎ、白菜、こまつな	785 kcal 30.9 g 22.6 g 3.0 g
30 水	*オリ・パラ給食* タイ料理 ごはん	ガイヤーン(タイ風焼き鳥) ヤムウンセン(タイ風春雨サラダ) 大根スープ	○	牛乳、鶏肉、えび	米、油、さとう、ごま、春雨	にんにく、ねぎ、きゅうり、 にんじん、さくらげ、レモン、 だいこん、しょうが	746 kcal 27.6 g 22.0 g 3.1 g
31 木	五目豆腐丼	もやしときゅうりの中華漬け 杏仁豆腐	○	牛乳、豚肉、えび、豆腐、 寒天、無糖練乳	米、おおむぎ、油、三温糖、 でん粉、ごま油、ごま、さとう	にんにく、しょうが、干しいたけ、 にんじん、ねぎ、白菜、チンゲン菜、 もやし、きゅうり、パイン缶、 みかん缶、もも缶	828 kcal 29.1 g 20.3 g 2.7 g
◎ 学校行事、天候等の都合により、献立、食材、給食回数を変更する場合があります。 ◎ 太字は旬の食材です。 ◎ 斜字はせたがやそたち(世田谷区産)の食材を使用する予定です。							814 kcal 31.7 g 24.9 g 3.2 g
今月分 一日あたりの平均							820 kcal 30.0 g 27.0 g 3.0 g
中学生1人1回あたりの学校給食摂取基準							820 kcal 30.0 g 27.0 g 3.0 g

1月24日～1月30日は全国学校給食週間です。様々な歴史をたどり、現在まで続いている学校給食。当時の代表的な献立を取り入れたので、その時代の背景を感じながら給食を食べてほしいと思います。

【代表的な献立】

- 明治の給食 【おにぎり 焼き魚 漬け物】
貧しくてお弁当を持ってこられない子のために作った昼食が学校給食の始まりです。
- 昭和初期の給食 【すいとん 脱脂粉乳】
戦時中は給食が中止されましたが、昭和22年に再開されました。脱脂粉乳も貴重な栄養源でした。
- 昭和後期の給食 【ソフトめん コッペパン 鯨肉 シチュー 牛乳】
戦後の食糧難が続く中、アメリカからの寄贈物資(小麦粉、脱脂粉乳)があり、パン中心の給食が続きました。
- 平成の給食 【郷土料理 世界の料理】
米飯中心の給食になりました。多様な食材を使える時代になり、年々献立の幅が広がっています。

