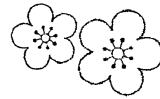


1 月 献 立 表



令和4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	17歳 - たんぱく質 脂質 食塩相当量
12 水	チキン カレーライス	じゃこサラダ 角切りりんごゼリー	○	牛乳、鶏肉、じゃこ、寒天	米、油、じゃがいも、はちみつ、 小麦粉、ごま、さとう、ごま油	にんにく、セロリー、たまねぎ、にんじん、 トマト缶、しょうが、こまつな、キャベツ、 りんごジュース、りんご缶	855 kcal 23.5 g 26.8 g 2.8 g
13 木	麻婆豆腐丼	春雨スープ りんご	○	牛乳、豚肉、豚レバー、 大豆、豆腐	米、油、三温糖、でん粉、 ごま油、春雨	にんにく、しょうが、ねぎ、たけのこ、 にんじん、干しいたけ、にら、白菜、 チンゲン菜、りんご	776 kcal 32.6 g 23.3 g 3.6 g
14 金	わかめうどん	天ぷら (ししゃも・かぼちゃ) 白玉ぜんざい	○	牛乳、こんぶ、かつお節、 豚肉、わかめ、ししゃも、 あずき	冷凍うどん、三温糖、小麦粉、 油、中ざら糖、白玉	しょうが、にんじん、白菜、ねぎ、かぼちゃ	831 kcal 33.7 g 20.8 g 2.1 g
17 月	深川めし	鶏肉のからあげ すまし汁	○	牛乳、あさり、油揚げ、 鶏肉、こんぶ、かつお節、 豆腐、かまぼこ	米、油、さとう、でん粉、小麦粉	ごぼう、にんじん、万能ねぎ、しょうが、 ねぎ、こまつな	811 kcal 34.1 g 31.7 g 3.7 g
18 火	オムライス風	農業部が育てた白菜のスープ いちご	○	牛乳、鶏肉、たまご、豚肉	米、油、バター、三温糖	トマトジュース、にんじん、たまねぎ、 マッシュルーム缶、ピーマン、しょうが、 干しいたけ、白菜、こまつな、いちご	745 kcal 31.6 g 25.1 g 3.5 g
19 水	めんたいトースト	鮭のクリームシチュー ハムとキャベツのサラダ	○	牛乳、明太子、鶏肉、 鮭、チーズ、生クリーム、 ハム	ソートンパウ、油、じゃがいも、 バター、小麦粉、三温糖	たまねぎ、しょうが、にんじん、しめじ、 ほうれんそう、キャベツ、きゅうり、 りんご	785 kcal 31.7 g 40.9 g 3.6 g
20 木	ごはん	ぶりの照り焼き こんにゃくサラダ 塩ちゃんこ汁	○	牛乳、ぶり、鶏肉、かつお節	米、油、三温糖、ごま油、 ごま、でん粉、春雨	しょうが、こんにゃく、きゅうり、 ほうれんそう、たまねぎ、えのきたけ、 白菜、こまつな	743 kcal 34.6 g 26.2 g 2.7 g
21 金	みそラーメン	しゅうまい ネーブルオレンジ	○	牛乳、豚肉	おし中華めん、油、ごま、 ラード、ごま油、 しゅうまいの皮、でん粉	にんにく、しょうが、にんじん、コーン、 キャベツ、もやし、ねぎ、にら、たまねぎ、 干しいたけ、ネーブルオレンジ	844 kcal 38.3 g 26.0 g 3.7 g
24 月	クリーム スパゲッティ	鯨の立田揚げ フレンチサラダ	○	牛乳、鶏肉、えび、いか、 チーズ、生クリーム、 くじら肉	スパゲッティ、油、バター、 小麦粉、三温糖、でん粉	たまねぎ、しょうが、マッシュルーム缶、 にんじん、ほうれんそう、にんにく、 だいこん、りんご、キャベツ、きゅうり、 コーン	871 kcal 46.1 g 31.8 g 3.3 g
25 火	おかかごはん	松風焼き みそドレサラダ 田舎汁	○	牛乳、かつお節、鶏肉、 たまご、わかめ、豚肉、 油揚げ	米、パン粉、ごま油、三温糖、 ごま油、さといも	にんじん、たまねぎ、しょうが、キャベツ、 もやし、ごぼう、こんにゃく、 だいこん、ねぎ	754 kcal 33.1 g 24.1 g 3.9 g
26 水	大根飯	いかのカリンあげ すいとん ぼんかん	○	牛乳、粉かつお、いか、 かつお節、鶏肉	米、油、ごま油、ごま、でん粉、 小麦粉	だいこん、しょうが、にんじん、 干しいたけ、白菜、ぼんかん	712 kcal 30.6 g 18.0 g 2.6 g
27 木	ごはん	すき焼き煮 キャベツのゆかりあえ てづくりプリン	○	牛乳、豚肉、豆腐、 たまご、生クリーム	米、油、さとう	こんにゃく、にんじん、たまねぎ、 えのきたけ、ねぎ、しゅんぎく、 キャベツ、きゅうり	811 kcal 32.9 g 27.3 g 1.8 g
28 金	グラタンパン	ポパイサラダ ABCトマトスープ	○	牛乳、鶏肉、生クリーム、 えび、チーズ、ベーコン、 豚肉	ポトフパウ、油、バター、 小麦粉、三温糖、マカロニ	たまねぎ、マッシュルーム缶、パセリ、 ほうれんそう、もやし、コーン、セロリー、 にんじん、トマト缶、キャベツ	797 kcal 34.4 g 39.6 g 4.1 g
31 月	ごはん	焼きさば おろし醤油がけ もやしのカレー炒め さつま汁	○	牛乳、塩さば、豚肉、 かつお節、鶏肉	米、油、さつまいも	だいこん、にんじん、もやし、ピーマン、 ごぼう、こんにゃく、たまねぎ、ねぎ	773 kcal 38.5 g 27.0 g 3.4 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。

かんきつ 今月の柑橘類

ネーブルオレンジ

ブラジル原産で、柑橘類の中でも甘みと酸味のバランスがよく食べやすい味です。



ぼんかん

果汁は少なめですが、甘みがあり、みかんのよう皮がむきやすいです。時々種があります。



1月18日(火)のお知らせ

農業部の皆さんが屋上の畑で育てた白菜を分けてもらいスープを作ります。寒い冬を耐えた白菜は甘みが増すそうです。校内直送の新鮮な味を楽しみましょう♪

今月分 一日あたりの平均
※日本食品標準成分表2020年版(八訂)の値
エネルギー量が低く算出されます

中学生1人1回あたりの学校給食摂取基準
※日本食品標準成分表2015年版(七訂)の値

793 kcal
34.0 g
27.8 g
3.2 g
830 kcal
30.0 g
27.0 g
2.5 g