



# 1月の献立予定表



令和6年度 墨田区立錦系中学校

今月の目標:給食の役割を知ろう!

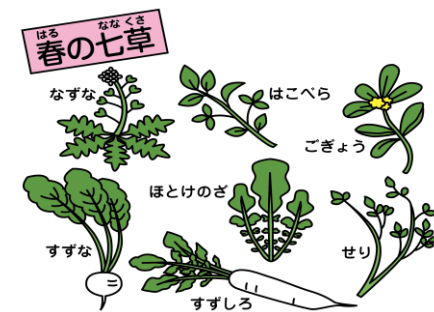
☆ 七草 ☆

## 8日(水)すずしろごはん

### 七草すいとん

1月7日は、一年の健康を祈って七草がゆを食べる習慣があります。おかゆにするのはお正月のごちそうであつた胃腸を休めるという意味もあります。

給食では、おかゆではありませんが、七草のうち、すずしろ(大根)、すずな(かぶ)、せりを入れたすいとんを作ります。ごはんには大根と油揚げを煮て混ぜ込みます。



## ☆全国学校給食週間☆

1月24日から30日は、全国学校給食週間です。日本の学校給食は、明治22年に山形県鶴岡市で貧困児童を対象に無償で昼食を提供したのが始まりです。現在は、昔に比べて食生活を取り巻く環境が大きく変化しています。こうした中、学校給食は、食に関する正しい知識と望ましい食習慣をつけるために重要な役割を担っています。



### 学校給食週間 すみちゃんカレー

「隅田川ちゃんこカレー」のことです。根菜(ごぼう、大根等)と和風だしを使ったちゃんこ風味のカレーです。墨田区の食育プロジェクトから誕生したカレーです。

日	曜	主食	牛乳	おかず	エネルギー (kcal)	タンパク質 (g)	血や肉・骨になる食品(赤)	体の調子を整える食品(緑)	熱や力になる食品(黄)
8	水	すずしろごはん	○	ごまししゃも・七草すいとん	888	32.6	牛乳・油揚げ・ししゃも・卵・鶏肉・生揚げ	だいこん・こまつな・しょうが・にんじん・かぶ・はくさい・せり	米・もち米・油・ごま・小麦粉・白玉粉
9	木	麦ごはん	○	かつおのから揚げおろしソース 切り干し大根の炒め煮 かきたま汁	719	36.9	牛乳・かつお・油揚げ・卵	にんにく・しょうが・だいこん・切り干し大根・にんじん・えのきたけ・ねぎ・こまつな	米・麦・油・でんぷん・米粉・さとう
10	金	カうどん	○	かぶの三色あえ・オレンジ	785	34.9	牛乳・油揚げ・豚肉・なるど・糸削り	にんじん・干しいたけ・はくさい・ねぎ・こまつな・きゅうり・かぶ・しょうが・レモン・オレンジ	冷凍うどん・油・もち・さとう
14	火	★世界の料理~韓国~★ 麦ごはん・  ヤンニョムチキン・変わり漬け・卵トックスープ			874	33.0	牛乳・鶏肉・卵・豆腐・わかめ	にんにく・しょうが・キャベツ・こまつな・にんじん・たまねぎ・ねぎ	米・麦・油・小麦粉・でんぷん・はちみつ・さとう・ごま・トック
15	水	卵とじ丼	○	しらす和え・りんご	771	34.9	牛乳・鶏肉・高野豆腐・卵・しらす干し	しょうが・たまねぎ・干しいたけ・こまつな・しそ・キャベツ・にんじん・もやし・りんご	米・麦・さとう
16	木	ミルクパン	○	ラザニア・ごま風味サラダ・オレンジ	862	37.1	牛乳・豚肉・牛肉・大豆・ピザチーズ	にんにく・たまねぎ・にんじん・ホールトマト・キャベツ・きゅうり・ホールコーン・オレンジ	パン・ラザニア・油・さとう・小麦粉・ごま
17	金	麦ごはん	○	手作りさつま揚げ・おひたし・けんちん汁	742	32.6	牛乳・いわし・たら・いか・卵・白みそ・鶏肉・豆腐	にんじん・ごぼう・ねぎ・しょうが・キャベツ・もやし・こまつな・だいこん・干しいたけ	米・麦・油・さとう・でんぷん・小麦粉・さといも
20	月	ごはん・あさり昆布	○	卵の花卵焼き・青菜と糸寒天のあえもの 呉汁	791	36.6	牛乳・角切り昆布・あさり・鶏肉・おから・卵・糸寒天・豚肉・油揚げ・大豆・赤みそ	しょうが・たけのこ・にんじん・こまつな・もやし・だいこん・ねぎ	米・麦・さとう・水あめ・油・じゃがいも
21	火	マーボー焼きそば	○	白菜のさっぱり漬け・ミルクゼリー	783	36.2	牛乳・豚肉・赤みそ・豆腐・寒天	にんにく・しょうが・たまねぎ・にんじん・たけのこ・干しいたけ・ねぎ・こまつな・はくさい・みかん缶	蒸し中華麺・油・さとう・でんぷん
22	水	森のピザトースト	○	ビーンズチャウダー・糸寒天サラダ	732	32.7	牛乳・ベーコン・ピザチーズ・豚肉・レンズ豆・生クリーム・糸寒天	たまねぎ・マッシュルーム・ホールトマト・エリンギ・しめじ・ピーマン・にんにく・にんじん・パセリ・もやし・きゅうり・トウモロコシ・だいこん	パン・油・じゃがいも・米粉・さとう・ごま
23	木	ハヤシライス	○	オニオンドレッシングサラダ・いよかん	762	22.3	牛乳・牛肉	にんにく・セロリ・たまねぎ・にんじん・キャベツ・きゅうり・いよかん	米・麦・油・小麦粉・さとう・じゃがいも
全国学校給食週間 特別メニュー									
24	金	◎ 明治22年 給食が始まった頃の献立 ◎ 麦ごはん・牛乳・鮭の塩焼き・千草あえ・生揚げのみそ汁			744	34.8	牛乳・鮭・卵・生揚げ・赤みそ・白みそ	キャベツ・こまつな・にんじん・もやし・たまねぎ・だいこん	米・麦・ごま・油・さとう・じゃがいも
27	月	◎ 東京 郷土料理 ◎ 深川めし・牛乳・ちゃんこ汁・焼き芋			738	29.4	牛乳・あさりのり・鶏肉・生揚げ・たら	しょうが・こまつな・ごぼう・干しいたけ・にんじん・だいこん・しめじ・はくさい・ねぎ	米・麦・もち米・さとう・油・こんにゃく・さつまいも
28	火	◎ 現代の給食 墨田区のご当地カレー ◎ すみちゃんカレー・牛乳・あさりのカリッとサラダ・スイートスプリング			807	26.0	牛乳・鶏肉・油揚げ・糸寒天・あさり	ごぼう・たまねぎ・にんじん・だいこん・しめじ・こまつな・しょうが・ねぎ・スイートスプリング	米・麦・油・こんにゃく・小麦粉・さとう・でんぷん
29	水	◎ 昭和の懐かしい献立 昭和30年代の給食 ◎ きな粉揚げパン・牛乳・豆のサラダ・マレングシチュー			727	25.9	牛乳・きな粉・ベーコン・鶏肉・むきえび・ひよこ豆	セロリ・にんにく・たまねぎ・にんじん・ホールトマト・ピーマン・キャベツ・きゅうり	パン・油・さとう・じゃがいも・小麦粉・はちみつ
30	木	◎ 昭和の懐かしい献立 昭和40年代の給食 ◎ 麦ごはん・牛乳・鯨の竜田揚げ・大根と里芋の煮物・利休汁			819	37.1	牛乳・くじら・豚肉・油揚げ・白みそ	にんにく・だいこん・たまねぎ・しょうが・にんじん・こまつな・ねぎ	米・麦・油・さとう・でんぷん・米粉・こんにゃく・さといも・ごま
31	金	サーモンクリーム スパゲティ	○	じゃがいものフレンチサラダ りんご	800	31.0	牛乳・ベーコン・鮭・スキムミルク・生クリーム・粉チーズ	たまねぎ・マッシュルーム・にんじん・キャベツ・きゅうり・りんご	スパゲティ・油・小麦粉・じゃがいも・はちみつ

※この献立は都合により変更する場合があります。