1　給　食　献　立　表

R5年度　足立区立花保中学校
栄養士　佐藤つかさ

日付	牛乳	主食	おかず 主菜・副菜・汁物・デザート	～赤の仲間～ 血や肉になる 1群：たんぱく質	2群：カルシウム	～緑の仲間～ 体の調子を整える 3群：カロテン	4群：ビタミンC	～黄の仲間～ 熱や力の元になる 5群：糖質	6群：脂質	エネルギー(kcal)	たんぱく質(g)
10（水）	牛乳	♪2024年の運試し♪ ご飯	☆おみくじ和風ハンバーグ☆ 紅白梅なます すまし汁	豚ひき肉,鶏ひき肉, 押し豆腐,たまご, ウィンナー, うずら卵, けずり節,木綿豆腐	牛乳,チーズ, わかめ	にんじん	玉葱,しょうが, えのきたけ, もやし,だいこん, 梅,長ねぎ	米,パン粉,砂糖, でんぷん		743	33
11（木）	牛乳	♪鏡開き♪ みそ煮込みうどん	れんこんとハムのゆず和え 黒蜜きなこ餅	豚肉,油揚げ,白みそ, 赤みそ,八丁味噌, ハム,糸けずり節, 絹ごし豆腐,きな粉	牛乳	にんじん,こまつな	玉葱,長ねぎ, ぶなしめじ, れんこん,もやし, ゆず	無塩うどん,砂糖, 白玉粉,上新粉, 黒砂糖	油	705	32
12（金）	牛乳	ミルクパン	ビーンズコロッケ ハニーレモンサラダ 野菜のスパイシースープ	大豆,豚ひき肉, 白いんげん,たまご, ベーコン,うずら卵	牛乳	にんじん	玉葱,キャベツ, もやし,コーン, きゅうり,レモン, はくさい	ミルクパン, じゃがいも, マッシュポテト, 小麦粉,パン粉, はちみつ,マカロニ	油	806	31
15（月）	牛乳	ご飯	手作りなめたけ ししゃもの２色揚げ ごま和え 田舎汁	たまご,生揚げ, 赤みそ,白みそ	牛乳,ししゃも, あおのり	こまつな,にんじん	えのきたけ, もやし,だいこん, 長ねぎ	米,小麦粉,砂糖, こんにゃく, じゃがいも	油,白ごま	727	27
16（火）	牛乳	ココア フレンチトースト	カレードレッシングサラダ 白菜の豆乳クリームスープ	たまご,ベーコン, 調製豆乳,白いんげん	牛乳,チーズ, 生クリーム	ブロッコリー, にんじん, 赤ピーマン	キャベツ, はくさい,玉葱, ぶなしめじ	食パン,砂糖, じゃがいも,小麦粉	バター,油	739	28
17（水）	牛乳	♪食育の日in北海道♪ ご飯	おかかひじきふりかけ 鮭のちゃんちゃん焼き 道産子汁	粉かつお,生サケ, 白みそ,鶏肉, 木綿豆腐	牛乳,芽ひじき,	にんじん,ピーマン	しょうが,キャベツ, 玉葱,えのきたけ, ぶなしめじ, 長ねぎ,コーン	米,砂糖,じゃがいも	白ごま,バター	707	35
18（木）	牛乳	炊き込みいなりご飯	肉と生揚げのうま煮 たまご入り土佐あえ	鶏ひき肉,油揚げ, 豚モモ,生揚げ, うずら卵,焼き竹輪, たまご	牛乳	にんじん,こまつな	干し椎茸,玉葱, だいこん,長ねぎ, しょうが, グリンピース, もやし,キャベツ	米,砂糖,でんぷん, じゃがいも	白ごま,油	843	35
19（金）	牛乳	麦ご飯	魚の韓国風薬味焼き じゃこのピリ辛和え 青菜とうずらのスープ	さば,赤みそ, 木綿豆腐,鶏肉, うずら卵	牛乳	にんじん,こまつな	しょうが,長ねぎ, きゅうり,だいこん, もやし,玉葱	米,麦,砂糖	白ごま,ごま油	766	37
22（月）	牛乳	ご飯	小松菜入りジャンボ揚げ餃子 中華サラダ わかめスープ	豚ひき肉,ハム, 木綿豆腐,たまご	牛乳,わかめ	こまつな,にんじん	キャベツ,しょうが, にんにく,きゅうり, もやし,長ねぎ	米,でんぷん, ぎょうざの皮, 小麦粉,はるさめ, 砂糖	ごま油,油,白ごま	767	28
23（火）	牛乳	コッペパン （いちごジャムつき）	くじらの竜田揚げ グリーンサラダ コーンシチュー	くじら肉,鶏肉, 白いんげん	牛乳,生クリーム	こまつな,にんじん	いちごジャム, にんにく,しょうが, キャベツ,もやし, 玉葱,コーン, グリンピース	コッペパン,小麦粉, でんぷん,砂糖, じゃがいも	ごま油,油,バター	867	31
24（水）	牛乳	ご飯	魚のきのこあんかけ かぼちゃのそぼろ煮 冬野菜の豆乳みそ汁	あかうお,豚ひき肉, 生揚げ,豆乳,白みそ, 赤みそ	牛乳	かぼちゃ,かぶ(葉), にんじん	ぶなしめじ, えのきたけ, 干し椎茸,玉葱, はくさい,だいこん, かぶ,長ねぎ	米,砂糖,でんぷん, じゃがいも	油	720	34
25（木）	牛乳	♪受験応援♪ ♪花保カレーの日♪ ☆チキンカツカレー☆	ガルバンゾーサラダ 合格率 アップルゼリー	豚肉,鶏モモ肉, たまご,ひよこまめ	牛乳,粉チーズ, サラダチーズ, 粉寒天	にんじん	玉葱,しょうが, にんにく,もやし, キャベツ,きゅうり, りんごｼﾞｭｰｽ, りんご缶,ナタデココ	米,じゃがいも, はちみつ,小麦粉, パン粉,砂糖	油,バター	885	27
26（金）	牛乳	坦々丼	中華コーンサラダ フルーツヨーグルト	豚ひき肉,豚肝臓, 赤みそ	牛乳,わかめ, ﾌﾟﾚｰﾝﾖｰｸﾞﾙﾄ	にんじん,こまつな	長ねぎ,にんにく, しょうが,もやし, きゅうり,コーン, パイン缶,もも缶, みかん缶	米,砂糖,でんぷん, はるさめ	油,ごま油,白ごま	742	25
29（月）	牛乳	酸辣湯麺	えび入り塩ナムル さつま芋のごま団子	鶏肉,たまご,えび	牛乳,わかめ	にんじん, チンゲンツァイ, こまつな	たけのこ,干し椎茸, 玉葱,長ねぎ, もやし,にんにく	蒸し中華めん, でんぷん, さつまいも,白玉粉, 砂糖,小麦粉	油,ごま油,白ごま	820	31
30（火）	牛乳	黒砂糖パン	白身魚のチリミートグラタン ミルクポトフ 果物	メルルーサ, 豚ひき肉,豚肝臓, 大豆,レンズ豆,鶏肉, Fe入りウィンナー	牛乳,ピザチーズ	にんじん,こまつな	玉葱,セロリー, にんにく,しょうが, キャベツ,かぶ, デコポン	黒砂糖ﾊﾟﾝ,小麦粉, じゃがいも	油	876	51
31（水）	牛乳	きんぴらご飯	小魚のﾚﾓﾝ醤油揚げ ねぎみそ和え かきたま汁	にぎす,ツナ,白みそ, 木綿豆腐,たまご, 鶏肉	牛乳,わかめ	にんじん,こまつな	ごぼう,レモン, もやし,長ねぎ, 玉葱,えのきたけ	米,もち米,砂糖, 小麦粉,でんぷん	ごま油,白ごま,油	700	32

☆★☆ もりもり給食ウィーク ☆★☆

※食材の都合により献立変更する場合があります。

★今月のPick Up 給食

♪10日（水）**2024年の運試し！おみくじハンバーグ**：2024年最初の給食は、毎年恒例おみくじメニューです！
今年は、ハンバーグの中に、チーズ、ウインナー、うずらの卵の3種類をランダムに入れます♪

♪11日（木）**鏡開き**: 鏡開きは、鏡餅をいただくことで、神様の力を分けていただき、1年の無病息災を願う意味があります。給食でも、手作りの黒蜜きなこ餅を提供します。

♪17日（水）**花保日本食の日in北海道**　：1月は、北海道の郷土料理です。主菜は、秋から冬にかけて、北海道でよく捕れる鮭を使った『ちゃんちゃん焼き』です。
汁物は、今や給食の定番でもある『道産子汁』です。じゃがいもやコーンなど北海道で生産量が多い野菜をたっぷり
使った、バターの優しい風味が特徴の郷土汁です。

♪22日（月）～26日（金）　**もりもり給食ウィーク**　：　SDGsに関連した給食を提供します。いつも食べている給食をとおして、食とSDGsについて
考えてみましょう。

♪25日（木）　**受験応援メニュー第一弾＆花保カレーの日**　：　受験を控える3年生に向けての応援メニューです！どうかベストが尽くせますように…！
☆チキン『カツ』カレー＝受験に『勝つ』！　☆『ガルバンゾー』サラダ＝『がんばるぞー！』
☆合格率『アップ』ルゼリー＝合格率アップ！