1月の献立予定表

おうちでも ひと口目は 野菜から

足立区立第十一中学校

もりもり給食ウィーク

鏡開きメニュー

BOOK給食・「宙ごはん」

昭和20～40年代　タイムスリップ給食

実施日		牛乳	主食	おかず	赤（血や肉になる）	黄（熱や力になる）	緑（体の調子を整える）	Kcal	一口メモ
9	木	○	葱塩豚丼	厚揚げサラダ　みそ汁	牛乳　豚こま肉　生揚げ 油揚げ　赤みそ　白みそ	米　ごま油　油 白いりごま　でんぷん 米粉　砂糖　じゃが芋	長葱　にんにく　もやし にら　玉葱　レモン しょうが　キャベツ　人参 小松菜　えのき	757	もやし・玉葱・にら 野菜もたっぷりとれる丼 葱塩ダレが味の決め手
10	金	○	鶏南蛮 うどん	ちくわとメヒカリの２色揚げ きなこもち	牛乳　鶏肉　メヒカリ 青のり　焼きちくわ 絹ごし豆腐　きなこ	無塩冷凍うどん 小麦粉　白玉粉 上新粉　砂糖	白菜　玉葱　長葱　小松菜 にんじん　干し椎茸	697	1月11日は鏡開きです 鏡開きにちなんで きなこもちを提供します
14	火	○	ごはん	チキンチキンごぼう ツナの味噌和え　五目汁	牛乳　鶏もも肉　ツナ 白みそ　鶏こま肉 かまぼこ　生揚げ	米　米粉　でんぷん 砂糖　油　ごま油	ごぼう　枝豆　白菜 人参　もやし　小松菜 玉葱　大根　長葱	878	から揚げに甘辛のたれを絡めた料理 山口県の学校給食から 生まれた料理です
15	水	○	チーズナン	キーマカレー　海藻サラダ ミルクティープリン	牛乳　ピザチーズ　わかめ 鶏ひき肉　大豆 いんげん豆　パールアガー スキムミルク　生クリーム	ナン　バター　油 砂糖　米粉　しらたき ごま油　白いりごま	玉葱　人参　にんにく しょうが　セロリ キャベツ　コーン　もやし	720	**インド料理** インド北部でよく食べられている ナンとキーマカレーを提供します
16	木	○	ごはん	サバのみそがけ　野菜の磯辺和え かきたま汁　いちご	牛乳　さば　赤みそ 刻みのり　絹ごし豆腐 たまご　わかめ	米　米粉 でんぷん　砂糖	もやし　小松菜　人参 キャベツ　えのき　いちご	824	和食の定番料理 「サバの味噌煮」を 給食では揚げたサバに 甘いみそだれをかけて提供します
17	金	○	ボロネーゼ	ツナとポテトのサラダ ふわふわパンケーキのイチゴジャム添え	牛乳　レンズ豆 豚挽き肉　ツナ　たまご	スパゲティ　油 バター　米粉 じゃが芋　砂糖 小麦粉	にんにく　しょうが　人参 玉葱　セロリ　トマト缶詰 ピーマン　キャベツ コーン　いちごジャム	874	**📖BOOK給食📖** 主人公、宙の大好物である 「ボロネーゼ」と 宙の気持ちを前向きにさせてくれる 食べ物として登場する 「ふわふわパンケーキの イチゴジャム添え」を提供します
20	月	○	ごはん	海苔のピリ辛佃煮　千草焼き 野菜のおろしポン酢和え　みそ汁	牛乳　もみのり　たまご 鶏挽き肉　生揚げ わかめ　赤みそ　白みそ	米　ごま油　砂糖 油　でんぷん	にんにく　玉葱　人参 たけのこ　もやし　キャベツ 小松菜　大根　白菜　えのき	740	「千草」にはいろいろな という意味があります 鶏ひき肉・玉葱・人参・たけのこが 入った具沢山な卵焼きです
21	火	○	ごはん	クジラの竜田揚げ 白菜のゆず風味和え　なめこのみそ汁	牛乳　クジラ肉　油揚げ 絹ごし豆腐　赤みそ 白みそ	米　米粉　砂糖	しょうが　にんにく　大根 りんご　玉葱　白菜 小松菜　人参　ゆず　なめこ	712	臭みを取るために しょうが・にんにく・玉葱 りんご・大根と調味料で 下味をつけます
22	水	○	セサミ トースト	レバポテビーンズマリアナソース 小松菜たっぷりシチュー	牛乳　豚レバー　大豆 鶏こま肉　いんげん豆 ピザチーズ	食パン　白いりごま 白すりごま　はちみつ 砂糖　バター　米粉 でんぷん　じゃが芋　油	しょうが　人参 玉葱　小松菜	868	冬に旬を迎える小松菜は カルシウム・鉄分・ビタミンA 中学生のみなさんに必要な栄養が 豊富に含まれています
23	木	○	ごはん	大根とちくわぶとたまごの甘辛煮 じゃこと野菜の和え物	牛乳　豚こま肉 たまご　ちりめん	米　こんにゃく ちくわぶ　油　砂糖 でんぷん　ごま油 白いりごま	大根　人参　小松菜 キャベツ　もやし コーン	814	別窯で作る味の染みた 煮卵入りです
24	金	○	ミルクパン	サーモンフライ じゃが芋とツナのソテー たまごスープ	牛乳　トラウトサーモン ツナ　たまご　鶏こま肉 わかめ　大豆	ミルクパン　小麦粉 パン粉　じゃが芋　油 バター　でんぷん	玉葱　にんにく　人参 キャベツ　小松菜	811	お好みでパンにサンドして 食べてください
27	月	○	厚揚げ キムチ丼	揚げじゃがサラダ フルーツヨーグルト	牛乳　豚こま肉 生揚げ　ヨーグルト	米　ごま油　砂糖 でんぷん　じゃが芋 油　はちみつ	にんにく　しょうが　玉葱 もやし　白菜キムチ　長葱 にら　小松菜　キャベツ 人参　りんご缶詰 みかん缶詰　もも缶詰	817	カリカリに揚げた じゃが芋がたっぷり入った 人気のサラダです
28	火	○	＜噛むかむデーメニュー＞ ごはん　ししゃもの香味揚げ 野菜のごま和え　五目みそ汁		牛乳　ししゃも 鶏こま肉　かまぼこ 生揚げ　白みそ	米　米粉　小麦粉 白すりごま 白いりごま　砂糖	しょうが　小松菜　もやし 白菜　人参　大根　えのき	709	ひと口目標30回！ よく噛んで食べましょう
29	水	○	塩バター トースト	ツナサラダ　ハンガリアンシチュー コーヒーゼリー	牛乳　わかめ　ツナ 豚こま肉　豚挽き肉 レンズ豆　粉チーズ パールアガー コーヒーフレッシュ	食パン　バター 油　砂糖　じゃが芋 米粉	もやし　人参　キャベツ 玉葱　エリンギ　にんにく グリンピース	703	プルプル食感の コーヒーゼリーに仕上げます
30	木	○	ごはん	サバの一味焼き ちくわと野菜のごま和え　みそ汁	牛乳　さば　焼き竹輪 生揚げ　赤みそ　白みそ	米　砂糖　白すりごま こんにゃく	しょうが　にんにく　長葱 キャベツ　もやし　小松菜 大根　人参　えのき	738	下味に一味唐辛子を加え ピリ辛に仕上げます
31	金	○	ごはん	カレー風味肉じゃが カリカリ豆と野菜の和え物　いちご	牛乳　豚こま肉 生揚げ　大豆	米　糸こんにゃく じゃが芋　砂糖 でんぷん　油	人参　玉葱　干し椎茸 キャベツ　小松菜　もやし	783	ゆでた大豆に片栗粉をまぶし カリカリに揚げています 大豆の食感がおいしいサラダです

*都合により、献立や食材を変更することがあります。

*下線の献立について、一口メモが書いてあります。