



令和4年1月分 献立表

中央区立銀座中学校

日曜	献立名	おもな使用食品の働き			エネルギー kcal	たんぱく質 g
		体をつくるもとになる	エネルギーのもとになる	体の調子を整えるもとになる		
12 水	チキンカレーライス 海藻サラダ レモンスカッシュゼリー 牛乳	鶏肉 粉チーズ 海藻ミックス 寒天 牛乳	米 じゃがいも ごま 小麦粉 バター 砂糖 はちみつ ごま油 油	たまねぎ にんにく にんにく しょうが もやし 小松菜 スイートコーン缶 レモン汁 バイン缶	830	21.5
13 木	【野菜の日】 ごはん ムロアジのメンチカツ 野菜70gのサラダ 野菜と押麦のスープ 牛乳	ムロアジミンチ 卵 ベーコン 牛乳	米 バン粉 小麦粉 油 砂糖 押麦	たまねぎ にんにく 小松菜 もやし にんにく キャベツ しょうが	838	27.1
14 金	キムたくごはん 青のりビーンズポテト かきたまスープ 牛乳	豚肉 ベーコン 卵 大豆 青のり 牛乳	米 ごま油 油 ごま でんぶん じゃがいも	にんにく キムチ たくあん 長ねぎ 枝豆 チンゲンサイ たまねぎ えのきたけ しょうが	787	27.7
17 月	世界の料理【フランス】 ぶどうパン キッシュ・フロレンティーヌ 揚げごぼうのサラダ ミネストローネ 牛乳	ベーコン 卵 チーズ ひよこ豆 牛乳	ぶどうパン 砂糖 じゃがいも 油 ごま	たまねぎ ほうれんそう キャベツ きゅうり にんにく ごぼう 大根 にんにく トマト水煮缶 しょうが	756	27.3
18 火	中華丼 五目スープ キャラメルポテト 牛乳	豚肉 いか えび ベーコン 牛乳	米 でんぶん 油 ごま油 さつまいも 砂糖 バター	しょうが たまねぎ 干しいたけ 白菜 にんにく グリンピース にんにく 長ねぎ チンゲンサイ えのきたけ	808	25.1
19 水	食育の日 日本の郷土料理【香川】 しっぽくうどん 大豆とじゃこのサラダ 米粉のココアマフィン 牛乳	鶏肉 油揚げ 大豆 ちりめんじゃこ 豆乳 牛乳	冷凍うどん 油 さといも 砂糖 ごま油 米粉	だいこん にんにく 干しいたけ 万能ねぎ キャベツ きゅうり しょうが 長ねぎ	767	32.3
20 木	ゆかりごはん 卵焼き 野菜のごま酢がけ みそ汁 牛乳	豚肉 卵 豆腐 牛乳	米 油 砂糖 ごま	ゆかり たまねぎ にんにく 干しいたけ 白菜 小松菜 キャベツ えのきたけ	769	31
21 金	地産地消【糸寒天 小松菜 さといも にんにく】 わかめごはん しいらのフライ 糸寒天のサラダ 東京都産野菜の豆乳みそ汁 牛乳	わかめ しいら 糸寒天 油揚げ 豆乳 牛乳	米 小麦粉 バン粉 油 ごま 砂糖 さといも	もやし 小松菜 にんにく スイートコーン缶 しょうが ごぼう 万能ねぎ	819	36.5
24 月	全国学校給食週間【日本で最初の給食・昭和初期の給食】 ごはん 鮭の塩焼き 野菜のごまだれ すいとん 牛乳	鮭 豚肉 油揚げ 牛乳	米 ごま 砂糖 油 さといも 小麦粉	小松菜 もやし にんにく 大根	748	35.2
25 火	全国学校給食週間【大正時代の給食】 五色ごはん わかさぎのから揚げ 根菜ごま汁 ボンカン 牛乳	鶏肉 油揚げ わかさぎ 豚肉 豆腐 牛乳	米 さといも 油 砂糖 でんぶん ごま	にんにく 小松菜 にんにく しょうが ごぼう 大根 白菜 干しいたけ こんにゃく 万能ねぎ ボンカン	749	29.8
26 水	全国学校給食週間【昭和20～30年頃の給食】 ジャムドッグ 鯨のたつた揚げ コーンと野菜のサラダ 野菜のクリームスープ 牛乳	鯨 ベーコン 豆乳 牛乳	コッペパン イチゴジャム でんぶん 油 砂糖 ごま じゃがいも バター 小麦粉	にんにく しょうが キャベツ 小松菜 にんにく たまねぎ チンゲンサイ スイートコーン缶	748	35.4
27 木	全国学校給食週間【東京・中央区の郷土料理】 ごはん のりの佃煮 豆腐ハンバーグきのこソース 野菜のしょうがじょうゆがけ みそ汁 牛乳	干しりのり 豚肉 豆腐 ひじき 卵 油揚げ 牛乳	米 砂糖 油 バン粉 でんぶん じゃがいも	たまねぎ にんにく しめじ えのきたけ きゅうり もやし しょうが 小松菜	786	31.1
28 金	全国学校給食週間【人気メニュー】 ココア揚げパン 冬野菜のポトフ シーザーサラダ 牛乳	ウインナー ベーコン 粉チーズ 牛乳	コッペパン 油 砂糖 じゃがいも 食パン	にんにく たまねぎ 大根 ブロッコリー しめじ しょうが キャベツ きゅうり レモン汁 にんにく	760	24.5
31 月	【銀座はちみつプロジェクト】 インディアンパスタ 菜の花と野菜のごまマヨサラダ 銀座はちみつプリン 牛乳	豚肉 まぐろ油漬 卵 豆乳 牛乳	スパゲティ 油 砂糖 ごま はちみつ	にんにく たまねぎ にんにく ピーマン トマト水煮缶 キャベツ 菜の花 スイートコーン缶	825	30.9

全国学校給食週間

※都合により献立内容を変更する場合があります。

生徒1人1回当りの平均栄養摂取量（中学校）



おめでタイガー

栄養価	エネルギー (kcal)	たん白質 (%)	脂肪 (%)	ナトリウム (食塩相当量) (g)	カルシウム (mg)	マグネシウム (mg)	鉄 (mg)	ビタミン				食物繊維 (g)
								A (μgRAE)	B1 (mg)	B2 (mg)	C (mg)	
1月分平均	785	15.1	26.6	2.8	371	109	2.9	256	0.46	0.61	35	5.4
学校給食摂取基準	830	13~20	25~30	2.5	450	120	4.5	300	0.5	0.6	35	7

学校給食は、子どもたちの栄養改善を行うために明治22年に山形県で始まったと言われています。全国学校給食週間では、当時の献立を振り返ることで、食べ物に感謝したり、給食の歴史を知ったりすることができる献立を提供します。

19日 香川県の郷土料理 しっぽくうどん

しっぽくうどんは、香川県で秋から冬にかけての寒い時期によく食べられている郷土料理です。しっぽくうどんとは、大皿にたっぷりの具材とともにせたうどんを意味しており、数種類の旬の野菜を煮干しでして煮込んで茹でたうどんの上からかける料理です。

31日 銀座はちみつプリン

銀座のビルの屋上で養蜂をしている銀座ミツバチプロジェクトという取り組みを知っていますか？ミツバチは皇居や浜離宮、日比谷公園の木々から甘い蜜を蓄えています。31日は銀座ミツバチプロジェクトで採れたはちみつを使った「はちみつプリン」と、交流のある福島市立西信中学校おすすめのメニューである菜の花を使ったサラダを提供します。

24日 日本で最初の給食・昭和初期の給食【鮭の塩焼き すいとん】
学校給食は明治22年頃に、「おにぎり、さけの塩焼き、漬物」などを出したのが始まりです。すいとんは昭和初期の給食です。小麦粉を使い、腹持ちをよくしていました。

25日 大正時代の給食【五色ごはん】
五色ごはんは大正時代の給食です。国から児童の栄養改善のための方法として、学校給食が奨励されていました。

26日 昭和20～30年頃の給食【ジャムドッグ 鯨の竜田揚げ】
昭和20～30年頃に食べられていた給食です。くじらは当時、貴重な栄養源としてよく食べられていました。

27日 東京・中央区の郷土料理【のりの佃煮】
佃煮は東京都中央区佃島発祥です。佃煮は、魚や貝、海藻などを砂糖としょうゆで甘辛く煮付けたものです。

28日 人気の給食【揚げパン】
今も昔も人気のあげパンです。あげパンは大田区で誕生し、昭和20年代半ば頃から給食に登場するようになったと言われています。