



令和5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	
		体をつくるものになる	エネルギーのもとになる	体の調子を整えるものになる			
11 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 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 にんじん 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	834	25.4	
12 木	かみかみメニュー【茎わかめ】 ごはん 茎わかめの佃煮 魚のみそ焼き お浸し 沢煮椀 牛乳	茎わかめ 削り節 鯖 豚肉 牛乳	米 砂糖 ごま でんぷん	しょうが にんじん もやし 白菜 干しいたけ 大根 長ねぎ 小松菜	765	27.3	
13 金	世界の料理【フランス】 黒砂糖パン キッシュ・フロレンティーズ 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 牛乳	黒砂糖パン 砂糖 じゃがいも 油 ごま	たまねぎ 小松菜 キャベツ もやし にんじん ごぼう にんにく トマト水煮缶	752	28.4	
16 月	ごはん 油淋鶏 拌三絲 中華スープ 牛乳	鶏肉 ベーコン 牛乳	米 でんぷん 油 砂糖 ごま はるさめ	にんにく しょうが 長ねぎ にんじん キャベツ もやし 玉葱 チンゲンサイ	836	28.8	
17 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 でんぷん 油 ごま油 さつまいも 砂糖 バター	しょうが たまねぎ 白菜 にんじん グリンピース にんにく 長ねぎ チンゲンサイ えのきたけ	776	25.0	
18 水	シナモントースト 豆とパスタのトマトシチュー コーンと野菜のサラダ 牛乳	ベーコン 豚肉 いんげんまめ 牛乳	食パン マーガリン 砂糖 油 じゃがいも パター 小麦粉 マカロニ	にんにく 玉葱 にんじん トマト水煮缶 マッシュルーム缶 キャベツ スイートコーン缶	748	29.5	
19 木	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	大根 にんじん 長ねぎ キャベツ きゅうり しょうが	749	31.9	
20 金	ひじきごはん 高野豆腐フライ 野菜のポン酢がけ すまし汁 牛乳	ひじき 鶏肉 油揚げ 大豆 凍り豆腐 豆腐 わかめ 牛乳	米 油 砂糖 小麦粉 バン粉	にんじん キャベツ 小松菜 レモン えのきたけ	758	30.1	
23 月	ごはん 切干大根入り卵焼き 野菜のごま酢がけ みそ汁 牛乳	豚肉 卵 油揚げ 牛乳	米 油 砂糖 でんぷん ごま	切干大根 長ねぎ 白菜 小松菜 にんじん キャベツ えのきたけ	756	31.3	
全国 学校 給食 週間	全国学校給食週間【鯨の竜田揚げ】 地産地消【さといも にんじん】 ごはん 骨太ふりかけ 鯨の竜田揚げ 野菜の生姜醤油がけ すいとん 牛乳	ちりめんじゃこ 削り節 昆布 鯨肉 豚肉 油揚げ 牛乳	米 ごま 砂糖 でんぷん 油 さといも 小麦粉	しょうが キャベツ 小松菜 にんじん 大根 白菜 長ねぎ	747	35.1	
	全国学校給食週間【ソフト麺】 スパゲティミートソース こぎつねサラダ 黒砂糖蒸しパン 牛乳	豚肉 大豆 油揚げ 卵 牛乳	ソフト麺 油 小麦粉 砂糖 ごま油 ごま 黒砂糖	にんにく 玉葱 にんじん トマト水煮缶 キャベツ 小松菜 もやし レーズン	747	31.3	
	全国学校給食週間【東京・中央区の郷土料理】 【野菜の日】 ごはん のりの佃煮 豆腐ハンバーグきのこソース 野菜のオニオンサラダ みそ汁 牛乳	干しり 豚肉 豆腐 ひじき 卵 油揚げ 牛乳	米 砂糖 油 バン粉 でんぷん じゃがいも	玉葱 にんじん しめじ えのきたけ 小松菜 もやし	763	31.1	
	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 チーズ 牛乳	コッペンパン 油 砂糖 じゃがいも 食パン	にんじん たまねぎ 大根 ブロッコリー しめじ キャベツ きゅうり にんにく	740	24.8	
	30 月	ごはん 鮭の照り焼き お浸し みそ汁 みかん 牛乳	鮭 牛乳	米 ごま 三温糖 砂糖 じゃがいも	キャベツ にんじん 小松菜 大根 長ねぎ みかん	749	33.2
	31 火	キムチクッパ 小松菜入りジャンボしゅうまい りんごゼリー 牛乳	豚肉 卵 豆腐 アガー 牛乳	米 ごま ごま油 でんぷん 砂糖 しゅうまいの皮	にんじん 白菜 もやし 長ねぎ にら はぐいキムチ漬 小松菜 玉葱 しょうが りんごジュース	788	31.0

※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回当たりの平均栄養摂取量（中学校）

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のせうどんを意味しており、数種類の旬の野菜を煮干しだしで煮込んで茹でうどんの上からかける料理です。

栄養価	エネルギー *1 (kcal)	たんぱく質 (%)	脂質 (%)	ナトリウム (g) <small>(食塩相当量)</small>	カルシウム *2 (mg)	マグネシウム *2 (mg)	鉄 *2 (mg)	ビタミン				食物繊維 *2 (g)
								A*2 (μgRAE)	B1*2 (mg)	B2*2 (mg)	C*2 (mg)	
1月分平均	768	15.4	27.8	3.1	362	101	2.8	288	0.46	0.59	35	6.3
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

平均栄養価は、*1: 学校給食摂取基準の±10%範囲内 *2: 学校給食摂取基準の±20%範囲内で調整しています。



1月24日~30日は、

全国学校給食週間!



24日 昔の給食パート1【鯨の竜田揚げ すいとん】

昭和20年~40年代の食糧難だった頃、豚肉や鶏肉が出回っていなかったため鯨肉は栄養価の高い安価な食材として庶民の食生活を支え、昭和45年前後まで学校給食で子ども達の健康を育む重要なメニューとして提供されてきました。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 昔の給食パート2【ソフト麺】

昭和40年頃、関東地方を中心にソフト麺が給食で使われ始めました。

26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、海藻などを砂糖と醤油で甘辛く煮付けたものです。

27日 昔の給食パート3 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ます。

