



令和5年度 1月分 献立表

野菜を1日350g食べよう!

今月の給食 平均野菜使用量 **133g**



中央区立日本橋中学校

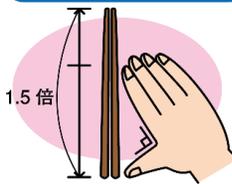
日	曜	献立名	おもな使用食品の働き			エネルギー kcal	蛋白質 g	
			体をつくるもとになる	エネルギーのもとになる	身体の調子を整えるもとになる			
10	水	ポークカレーライス 豆腐サラダ りんご 牛乳	豚肉,豆腐,みそ,牛乳	米,じゃがいも,油,上白糖,米粉,ごま油	玉ねぎ,にんじん,トマト水煮缶,にんにく,しょうが,すりおろしりんご,キャベツ,きゅうり,りんご	748	27.4	
11	木	チキンピラフ 野菜オムレツ 青菜ときのこのスープ みかん 牛乳	鶏肉,たまご,ベーコン,牛乳	米,油	玉ねぎ,にんじん,スイートコーン缶,さやいんげん,えのきたけ,チンゲンサイ,もやし,みかん	753	31.7	
12	金	ごはん 焼きししゃも ツナと野菜70gの和え物 生揚げのみそ汁 牛乳 	ししゃも,まぐろ缶詰,カットわかめ,生揚げ,みそ,牛乳	米,油,上白糖	もやし,きゅうり,キャベツ,にんじん,玉ねぎ	747	33.8	
15	月	季節の献立 ほうれん草とサーモンのクリームパスタ ひじきと野菜のサラダ りんご 牛乳	鮭,牛乳,干ひじき,牛乳	ロングスバゲティ- ,油,バター,小麦粉,上白糖	レモン,玉ねぎ,マッシュルーム缶,ほうれん草,キャベツ,にんじん,スイートコーン缶,りんご	789	31.5	
16	火	地産地消 ～東京都産 小松菜使用～ 親子丼 青のりピーズポテト 都内産野菜のすまし汁 みかん 牛乳	鶏肉,たまご,大豆,あおのり,牛乳	米,油,でんぷん,上白糖,じゃがいも	玉ねぎ,はくさい,にんじん,こまつな,みかん	863	34.4	
17	水	キムチチャーハン ツナ入り中華サラダ 厚揚げの中華スープ アセロラゼリー 牛乳	豚肉,まぐろ缶詰,生揚げ,アガー,牛乳	米,ごま油,油,上白糖,でんぷん	しょうが,にんにく,はくさい,にんじん,にら,玉ねぎ,キャベツ,もやし,きゅうり,チンゲンサイ,アセロラジュース	748	28.8	
18	木	パンズパン コロッケ コーンとキャベツのサラダ 野菜スープ 牛乳	豚肉,ベーコン,牛乳	パンズパン,じゃがいも,乾燥マッシュポテト,油,小麦粉,パン粉,上白糖	玉ねぎ,キャベツ,にんじん,スイートコーン缶,チンゲンサイ	795	27.1	
19	金	食育の日 ～日本の郷土料理 く宮城県～ ごはん 鮭のごまあんかけ 野菜の和風サラダ 呉汁 牛乳 	鮭,みそ,大豆,鶏肉,油揚げ,牛乳	米,油,上白糖,ごま,三温糖,ごま油	にんじん,こまつな,もやし,きゅうり,だいこん,ごぼう,長ねぎ	759	37.8	
			【呉汁】日本各地に伝わる郷土料理の一つです。大豆を水に浸しすり潰したペーストを「呉」といい、呉を味噌汁に入れたものが呉汁です。具材や味付けは地域毎に様々ですが、大豆や野菜が豊富に入った呉汁は栄養価が高く日本各地で昔から親しまれています。					
22	月	あんかけそば 中華スープ 黒糖きなこケーキ 牛乳	豚肉,豆腐,きな粉,豆乳,牛乳	蒸し中華めん,油,上白糖,でんぷん,ごま油,米粉,黒砂糖	しょうが,にんにく,キャベツ,玉ねぎ,もやし,たけのこ,干しいたけ,にら,にんじん	804	33.1	
23	火	中華おこわ もやしと海苔のナムル 豆腐とわかめのスープ オレンジゼリー 牛乳	鶏肉,焼きちくわ,焼きのり,豆腐,豚肉,カットわかめ,アガー,牛乳	米,もち米,油,ごま油,上白糖,ごま	しょうが,にんじん,たけのこ,もやし,キャベツ,ほうれん草,にんにく,長ねぎ,オレンジジュース	747	29.6	
24	水	<1/24～30は全国学校給食週間> ごはん 魚のつけ焼き 小松菜のおひたし 都内産野菜のすいとん 牛乳	さわか,鶏肉,油揚げ,牛乳	米,上白糖,白玉粉,小麦粉	こまつな,もやし,しょうが,だいこん,にんじん	747	35.7	
			【魚のつけ焼き/すいとん】明治22年に初めて学校給食が提供されたときは、ご飯・焼き魚・漬け物のようなシンプルなメニューでした。また、すいとんは、戦時下の食糧不足でも空腹を満たす料理として提供されました。					
25	木	きな粉揚げパン ポトフ マスタードドレッシングサラダ りんご 牛乳	きな粉,ウインナーソーセージ,牛乳	ドッグパン,油,上白糖,じゃがいも	玉ねぎ,にんじん,キャベツ,にんにく,もやし,こまつな,りんご	748	25.7	
			【揚げパン】アメリカから寄贈された小麦粉でパンが作られ、戦後しばらく主食の定番はコッパンでしたが、昭和30年代終わりにコッパンを揚げて砂糖をまぶした揚げパンが登場し、以来給食の人気メニューとなりました。					
26	金	ごはん 骨太ふりかけ くじらの竜田揚げ 野菜のしょうがじょうゆ和え じゃがたまみそ汁 牛乳 	ちりめんじゃこ,削り節,塩昆布,くじら肉,みそ,牛乳	米,ごま,上白糖,でんぷん,米粉,油,じゃがいも	しょうが,にんにく,玉ねぎ,キャベツ,もやし,にんじん	752	29.8	
			【くじらの竜田揚げ】昭和20年代から50年代の給食では、鶏肉や豚肉は貴重でなかなか使うことができませんでした。そのような中で安く栄養価の高い「くじら肉」はよく給食に登場し、こどもたちにとって身近な食材でした。					
29	月	コムチェン 揚げワンタンのサラダ フォー・ガー 牛乳 	豚肉,たまご,鶏もも肉,牛乳	米,油,ワンタンの皮,上白糖,米粉麺	にんにく,玉ねぎ,にんじん,チンゲンサイ,キャベツ,こまつな,しょうが,もやし,長ねぎ,にら	747	27.2	
			【コムチェン/フォー・ガー】日本橋中学校は、一校一國運動で「ベトナム」と交流を深めてきました。この日はベトナムのチャーハン「コムチェン」と米粉麺スープ「フォー」を提供します。「ガー」とは、鶏肉のことです。					
30	火	ジャムコッペパン ホワイトシチュー コールスローサラダ みかん 牛乳	鶏肉,牛乳	ドッグパン,イチゴジャム,じゃがいも,油,バター,小麦粉	玉ねぎ,にんじん,こまつな,キャベツ,スイートコーン缶,みかん	752	27.7	
			【ホワイトシチュー】ホワイトシチューは、脱脂乳粉が出されていた頃に登場しました。シチューは、学校給食を通して一般家庭に普及したメニューです。					
31	水	ごはん 赤魚のみぞれがけ 磯香(いそご)和え 味噌汁 牛乳	あかうお,焼きのり,油揚げ,みそ,牛乳	米,米粉,でんぷん,上白糖,ごま油,じゃがいも	しょうが,だいこん,もやし,こまつな,にんじん,はくさい	747	30.2	

※都合により献立内容を変更する場合があります。

目指せ「はし名人」

はしを上手に使えますか？
食事をきれいに食べるには、はしの持ち方や使い方がとても重要です。正しい持ち方を確認し、使い方を見直していきましょう。

はしの選び方



親指と人差し指の間の長さの1.5倍が目安。

★成長に合わせて、使いやすいものに変えましょう。

自分専用のはしを持ち、はしだけで食事をするのは日本だけの習慣です。



はしの持ち方

- えんぴつと同じように、親指・人差し指・中指で1本のはしを持つ。
- 数字の「1」を書くように、上下に動かす。
- もう1本のはしを、親指の付け根から、中指と薬指の間に通す。



はしの動かし方を練習しよう!



下のはしは動かしません。

いろいろな使い方に挑戦してみよう



×「嫌いばし」～やってはいけない、はしの使い方



生徒1人1回当たりの平均栄養摂取量 (中学校)

栄養価	エネルギー	たん白質	脂肪	ナトリウム	カルシウム	マグネシウム	鉄	ビタミン				食物繊維
	(kcal)	(%)	(%)	(g)	(mg)	(mg)	(mg)	A _{v2}	B1 _{v2}	B2 _{v2}	C _{v2}	
1月分平均	765	16.1	27.8	2.9	360	105	2.8	335	0.43	0.6	39	6.8
学校給食摂取基準	830	13~20	20~30	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。