

1月の献立予定表

令和6年度 杉並区立荻窪中学校

日	献立名	血や肉になる(赤)	熱や力の元になる(黄)	体の調子を整える(緑)	牛乳 たんぱく質	エネルギー たんぱく質	備考
8水	ともだち丼	豚肉、さば節、★たまご	米、米麹、油、しらたき、さとう、でんふん	たまねぎ、にんじん、紅しょうが		897 kcal	ともだち丼は豚肉と卵のいわゆる他人丼ですが、名前が寂しいのでともだち丼としてあります。
	青菜ともやしのごま醤油和え		白炒りごま、さとう	こまつな、もやし		32.7 g	
	ほうれん草と甘納豆のケーキ	牛乳、★たまご	小麦粉、さとう、甘納豆	ほうれんそう		2.7 g	
9木	麦ごはん		米、押し麦			774 kcal	郷土料理を知ろう ～千葉県・埼玉県～
	鰯(いわし)の山河焼(千葉県)	いわし、豚肉、とうふ、みそ、のり	ごま油、でんふん	ながねぎ、しその葉、しょうが		36.1 g	
	白菜の柚子風味 つみっこ(埼玉県)	さば節、絹とうふ、油揚げ	白玉粉、小麦粉	にんじん、だいこん、しめじ、ながねぎ、こまつな		2.4 g	
10金	1Aが考えました! 3年生応援メニュー	かつお節、7分0の缶詰、のり	スバゲティ、油、さとう	だいこん		836 kcal	応援メニューのひとつが鏡開きの行事食と以ていたので、この日が1Aになりました。
		豚肉	油、さとう	にんにく、もやし、にんじん、キャベツ		35.1 g	
			でんふん、小麦粉、油	れんこん		2.6 g	
		絹とうふ、あずき	白玉粉、上新粉、さとう				
14火	1Bが考えました! 3年生応援メニュー	とり骨、とり肉	米粉めん、油	長ねぎ、生姜、人参、もやし、ねぎ、小松菜、レモン		706 kcal	荻中初のメニューが2つも登場!! そのネーミングセンスに皆が笑顔になれるはず。
		ハム	米、米麹、油	にんにく、生姜、長ねぎ、さやいんげん		24.8 g	
		豚肉、★えび	焼き麩、ごま油、でんふん、★7分0の皮、小麦粉、油	にんにく、しょうが、キャベツ、ながねぎ、ニラ		2.3 g	
			さとう	みかん(缶)、ﾊﾞｲｱｸﾞﾙ(缶)、★もも(缶)			
15水	小豆ごはん 松風焼き 野菜煮物 根コンサラダ	あずき	米、もち米、米麹			723 kcal	行事食を知ろう ～小正月～
		とり肉、豚肉、絹とうふ、みそ、★たまご	さとう、パン粉、ごま油、白炒りごま	しょうが、ながねぎ、たまねぎ		31.4 g	
		かつお節	じゃがいも、こんにやく、さとう	にんじん、たまねぎ、さやいんげん		2.4 g	
			ごま油、さとう	だいこん、コーン(缶)			
16木	しらすご飯 焼売 けんちん汁 芋ようかん	しらす干し、たきこみわかめ	米、押し麦			759 kcal	郷土料理を知ろう ～神奈川県～ 芋ようかんは東京都で古くから親しまれているお菓子です。
		豚肉、豆腐	でんふん、さとう、しゅうまいの皮	ながねぎ、たまねぎ、しょうが		32.9 g	
		昆布、とうふ、油揚げ	ごま油、油、こんにやく、じゃがいも	乾しいたけ、生姜、大根、人参、ごぼう、えのきたけ、長ねぎ、小松菜		2.8 g	
		粉寒天	さつまいも				
17金	麦ごはん カレーコロッケ 小松菜のサラダ 根菜汁		米、押し麦			772 kcal	今月のコロッケはカレー味です!
		豚肉	油、じゃがいも、マッシュポテト、小麦粉、パン粉	にんじん、たまねぎ		23.8 g	
			油、さとう	こまつな、キャベツ、コーン(缶)		2.8 g	
		さば節、油揚げ、とうふ、みそ	油、こんにやく	ごぼう、にんじん、だいこん、ながねぎ			
20月	1Cが考えました! 3年生応援メニュー	豚肉、大豆、とり骨、豚骨	米、押し麦、油、じゃがいも、小麦粉、生パン粉、パン粉	にんにく、生姜、セロリ、玉ねぎ、トマト(缶)、人参		878 kcal	1年生全クラスが3年生に一番届けたかったメニューを1Cが代表して応援メニューにしました。
			じゃがいも、さとう、油	にんじん、きゅうり、コーン(缶)		26.6 g	
		アガー	さとう	みかん(缶)、オレンジジュース		2.6 g	
21火	麦ごはん 魚の松笠焼き カリカリ油揚げのサラダ 冬野菜汁		米、押し麦			736 kcal	松笠に見立てるためにあの食材を魚にまどわせます。
		粉チーズ、白糸糖(シロイトダラ)	卵不使用マヨネーズ、パン粉、コーンフレーク			30.7 g	
		油揚げ	ごま油、さとう	にんじん、きゅうり、キャベツ、もやし、コーン(缶)		2.5 g	
		さば節、油揚げ	里芋	ごぼう、にんじん、かぶ、ながねぎ、かぶの葉			
22水	肉まん トックスープ 大学芋	牛乳、豚肉	さとう、薄力粉、強力粉、油、でんふん、ごま油	にんにく、生姜、長ねぎ、玉ねぎ、白菜、葱、乾しいたけ		761 kcal	生地から手作りの肉まんです!
		とり骨、とり肉、★たまご	でんふん、トック、ごま油	白菜、人参、えのきたけ、ながねぎ、こまつな		26.6 g	
			さつまいも、油、さとう、水あめ			3.0 g	
23木	下野(しもつけ)ご飯(栃木県) メヒカリのから揚げ(茨城県) 煮合い(茨城県) 常陸太田けんちん汁(茨城県)	とり肉	米、米麹、油、さとう	かんぴょう、にんじん、乾しいたけ、みつば		793 kcal	郷土料理を知ろう ～栃木県・茨城県～
		メヒカリ	でんふん、小麦粉、油	しょうが		32.7 g	
		油揚げ	油、しらたき、さとう、白炒りごま	ごぼう、乾しいたけ、れんこん、にんじん		2.9 g	
		さば節、とうふ、油揚げ、みそ	ごま油、こんにやく、里芋	ごぼう、にんじん、だいこん、ながねぎ、こまつな			
24金	天津飯 ビーフンスープ 林檎	★えび、★たまご、とり骨	米、米麹、油、でんふん、さとう	にんじん、葱、ニラ、長ねぎ		706 kcal	初登場の天津飯です!
		ベーコン、とり肉、とり骨	油、ビーフン	人参、もやし、玉ねぎ、長ねぎ、小松菜、しょうが		29.4 g	
				★りんご		3.1 g	
27月	おっきりこみ こんにやくサラダ 焼きまんじゅう 菊花みかん	昆布、さば節、豚肉、油揚げ	うどん、油、里芋	人参、大根、しめじ、白菜、長ねぎ、小松菜		708 kcal	郷土料理を知ろう ～群馬県～
			こんにやく、さとう、ごま油、油	にんじん、もやし、こまつな		25.8 g	
		みそ	小麦粉、強力粉、さとう、油、黒砂糖			3.5 g	
				みかん			
28火	1A・1B・1C リクエストメニュー		米、米麹、油、ごま油、白炒りごま	こまつな		787 kcal	結局みんなこれが好きなんです ね・・・
		とり肉	ごま油、小麦粉、でんふん、油	しょうが、にんにく		26.3 g	
		とり骨、ベーコン、絹とうふ	油	もやし、はくさい、チンゲンサイ、ながねぎ		2.3 g	
			さとう	みかん(缶)、ﾊﾞｲｱｸﾞﾙ(缶)、★もも(缶)			
29水	深川めし むろあじのメンチカツ ちゃんこ汁 かぶの風味漬け	油揚げ、★あじ、のり	米、米麹、油、さとう	しょうが、ごぼう、にんじん		729 kcal	郷土料理を知ろう ～東京都～
		むろあじ、豆腐	生パン粉、小麦粉、パン粉(乾)、油	たまねぎ、しょうが		35.2 g	
		とり骨、とり肉、★えび、ほたてがし	油	にんにく、生姜、ごぼう、人参、大根、白菜、えのきたけ、長ねぎ		2.8 g	
			さとう、ごま油、ごま	かぶ、かぶの葉、しょうが			
30木	麦ごはん 鯨(くじら)の甘辛あえ 糸寒天のレモン酢和え ひじきスープ		米、押し麦			760 kcal	1月24日～1月30日は全国学校給食週間です。学校給食の歴史を振り返り、その意義や役割を考える1週間です
		くじら	でんふん、小麦粉、じゃがいも、油、さとう	たまねぎ、しょうが		33.6 g	
		糸寒天	さとう	コーン(缶)、キャベツ、きゅうり、にんじん、レモン		2.8 g	
		さば節、油揚げ、絹とうふ、平ひじき、★たまご	でんふん	玉ねぎ、人参、ほうれんそう、長ねぎ			
31金	元気ごはん 鯖(さば)の照り焼き 野菜のおろし和え 鶏と野菜の味噌しょうが汁		米、米麹、きび			714 kcal	鶏と野菜の味噌しょうが汁には生姜のすりおろしと甘酒が入っています!
		鯖(さば)	でんふん	しょうが		33.4 g	
				こまつな、もやし、にんじん、えのきたけ、だいこん		2.6 g	
		さば節、とり肉、絹とうふ、みそ	炒め油、こんにやく	ごぼう、人参、えのきたけ、エリンギ、長ねぎ、小松菜、生姜			

※アレルギー食品には記号を表示しています。 献立は都合により変更することがあります。予めご了承ください。