

日曜	献立名	おもな使用食品の働き			エネルギー	たんぱく質
		エネルギーのもとになる	体をつくるもとになる	体の調子を整えるもとになる	kcal	g
9 金	<b>【食べよう野菜350献立】</b> チキンカレーライス 野菜70gのコンビネーションサラダ フルーツヨーグルト 牛乳	米 米粒麦 たね油 じゃがいも 砂糖	鶏肉 ヨーグルト 牛乳	たまねぎ にんにく にんにく しょうが トマト水煮缶 キャベツ もやし スイートコーン缶 みかん缶 パイン缶 黄桃缶	810	26.7
13 火	ビビンバ わかめスープ りんご 牛乳	米 たね油 ごま油 砂糖 ごま	豚肉 牛肉 大豆 わかめ 木綿豆腐 牛乳	にんにく しょうが ほうれん草 もやし にんじん 長ねぎ りんご	815	33.1
14 水	麻婆豆腐丼 卵スープ フルーツポンチ 牛乳	米 米粒麦 たね油 ごま油 砂糖 でんぷん	豚肉 押し豆腐 大豆 たまご 牛乳	干しいたけ たまねぎ にんにく しょうが 長ねぎ にんじん レモン果汁 みかん缶 パイン缶 黄桃缶	852	34.2
15 木	<b>【地産地消(小松菜)】</b> ごはん ツナそぼろ 鯖のごま味噌焼き <b>3色ナムル</b> すまし汁 牛乳	米 砂糖 ごま ごま油	鯖 まぐろ油漬け 木綿豆腐 牛乳	しょうが 小松菜 もやし にんじん にんにく 大根 長ねぎ	824	31.3
16 金	えびピラフ スピナッチオムレツ コンソメスープ 牛乳	米 たね油 バター じゃがいも マカロニ	鶏肉 ベーコン たまご えび チーズ 牛乳	たまねぎ にんじん マッシュルーム にんにく ほうれん草 キャベツ	838	32.7
19 月	<b>【食育の日 日本の郷土料理(北海道)】</b> ごはん 鮭ザンギ 野菜のごま和え <b>どさんこ汁</b> 牛乳	米 でんぷん 小麦粉 たね油 ごま 砂糖 じゃがいも バター	鮭 豚肉 わかめ 牛乳	しょうが にんにく もやし 小松菜 にんじん 長ねぎ スイートコーン缶	747	31.8
20 火	<b>【旬の食材(かぶ・ほうれんそう)】</b> チーズパン 冬野菜の豆乳スープ スパイシーポテト みかん 牛乳	パン たね油 じゃがいも	ウィンナー 鶏肉 豆乳 牛乳	にんじん たまねぎ かぶ ほうれん草 みかん	758	31.7
21 水	ジャージャー麺 にらたまスープ ぶどうゼリー 牛乳	中華麺 たね油 砂糖 でんぷん	豚肉 牛肉 大豆 たまご アガー 牛乳	にんにく しょうが たけのこ にら 干しいたけ にんじん 長ねぎ もやし きゅうり ぶどうジュース	799	34.5
22 木	<b>【かみかみメニュー】</b> ちくわとごぼうのごまだれ丼 じゃこと野菜のぼん酢がけ りんご 牛乳	米 でんぷん 砂糖 たね油 ごま	豚肉 ちくわ ちりめんじゃこ 牛乳	ごぼう にんじん 長ねぎ しょうが さやいんげん 小松菜 キャベツ レモン果汁 りんご	793	30.1
23 金	中華丼 五目スープ 白玉フルーツミックス 牛乳	米 たね油 ごま油 でんぷん 砂糖 白玉だんご	豚肉 いか えび 生揚げ 牛乳	しょうが たまねぎ にんじん 青梗菜 白菜 干しいたけ にんにく 長ねぎ もやし たけのこ みかん缶 パイン缶 黄桃缶	775	29.9
26 月	<b>【昭和20年代の給食】</b> ジャムコッペパン くじらのたつた揚げ トマトシチュー デコボン 牛乳	パン いちごジャム 砂糖 でんぷん 小麦粉 たね油 じゃがいも	豚肉 くじら肉 大豆 牛乳	しょうが にんにく たまねぎ にんじん キャベツ トマト水煮缶 デコボン	747	33.6
27 火	<b>【山形県東根市産:山形牛・はえぬき】</b> ごはん 芋煮 じゃこと野菜のサラダ りんごゼリー 牛乳	米 さといも 砂糖 たね油	牛肉 ちりめんじゃこ アガー 牛乳	こんにゃく しめじ 長ねぎ 小松菜 もやし にんじん りんごジュース りんご缶	760	26.4
28 水	<b>【明治・大正時代の給食】</b> 五色ごはん 鮭の塩焼き 野菜のお浸し 栄養みそ汁 牛乳	米 さといも たね油 砂糖 じゃがいも 小麦粉	鶏肉 鮭 油揚げ 生揚げ 干しひじき 牛乳	にんじん 小松菜 キャベツ 大根 長ねぎ	775	36.5
29 木	<b>【人気メニュー】</b> 揚げパン ポトフ ひじきと野菜のごまマヨサラダ 牛乳	パン たね油 砂糖 グラニュー糖 ごま じゃがいも	豚肉 ウィナー 干しひじき 牛乳	にんじん たまねぎ キャベツ きゅうり 冷凍えだまめ	776	27.2
30 金	<b>【昭和40年代の給食】</b> スパゲティミートソース(ソフト麺) フライドオニオンサラダ チョコチップカップケーキ 牛乳	ソフト麺 たね油 小麦粉 砂糖 チョコチップ バター	豚肉 大豆 たまご 牛乳	にんにく たまねぎ にんじん トマト水煮缶 キャベツ 小松菜	770	28.5

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)

栄養価	エネルギー (kcal)	たんぱく質 (%)	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	789	15.8	27	2.6	362	110	3.1	312	0.44	0.59	36	8.3
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。

## あけましておめでとうございます

給食室の改修工事が終わり、いよいよ3学期から給食室での提供が再開します。安心安全で美味しい給食を届けますので楽しみにしてください。3学期は年度末に向けて月日が流れるのを早く感じる時期です。体調管理に気を付けて1日1日を大切に過ごしてほしいと思います。

## お年玉はもちだった!?

お正月は、普段より日本文化を感じる機会が多かったのではないのでしょうか。さて、子どもたちにとって、お正月の楽しみといえばお年玉。新年を祝って、大人から子どもへお小遣いを渡す風習です。もともとは、お正月の「歳神様(年神様)」にお供えた「もち」を、歳神様からの贈り物として分け与えたことが始まりとされ、「年玉」とは「歳神様の魂」を意味します。

### 学校給食における食育の取組

#### 山形県東根市産の「山形牛」を提供します

食育の取り組みとして、友好都市である山形県東根市の「山形牛」を提供します。黒毛和種の「山形牛」は、肉のキメが細かく、食味がおいしい牛肉と言われ、そのおいしさの秘密は脂質にあるといわれています。

当日は、中央区内のお肉屋さんがお肉を配達してくれます。

#### 山形県東根市産のお肉の美味しさを味わってください

また、給食では山形県東根市産のお米「はえぬき」を提供しています。牛肉と一緒にごはんのおいしさも味わってみましょう。

