



1月献立表

中野区立北中野中学校 1月給食回数 15回

日	曜日	献立名	牛乳	食品名			エネルギー kcal	たんぱく質 g	脂肪 g
				血や肉、骨や歯になるもの	体を動かす熱や力になるもの	からだの調子を整える			
8	金	七草味噌うどん 海藻サラダ お茶蒸しパン		鶏肉 油揚げ かまぼこ だし削り節 味噌 わかめ 調理用牛乳 鶏卵	うどん 油 砂糖 砂糖 油 白ごま 小麦粉 砂糖 バター 甘納豆	にんにく 生姜 京人蔘 大根 大根葉 かぶ かぶ葉 白菜 干し椎茸 長ねぎ せり 人蔘 キャベツ	816	33.1	25.2
12	火	麦ご飯 麻婆豆腐 大豆とポテトの磯辺揚げ 中華風和え物		豚肉 味噌 豆腐 大豆 あおのり わかめ	米 麦 油 砂糖 でんぷん ごま油 じゃがいも でんぷん 白絞油 白ごま 砂糖 ごま油	にんにく 生姜 人蔘 だけのこと 干し椎茸 たら 長ねぎ もやし 青梗菜 人蔘	890	36.3	29.5
13	水	発芽玄米ご飯 いかの一味揚げ のり和え メダイのつみれ汁		いか ちりめんじゃこ のり めだい 押し豆腐 味噌 だし削り節	米 発芽玄米 でんぷん 白絞油 でんぷん	生姜 小松菜 もやし えのきだけ 生姜 長ねぎ 人蔘 大根 小松菜	760	39.6	21.1
14	木	ピロシキパン ポルシチ コーンサラダ カルピスゼリー <small>給食世界ツアー ロシア</small>		豚肉 豚肉 スキムミルク 生クリーム アガー	丸パン 油 春雨 でんぷん ごま油 油 じゃがいも 砂糖 油	にんにく 生姜 人蔘 もやし 白菜 たら 玉ねぎ 人蔘 キャベツ セロリー トマトピューレ グリンピース 玉ねぎ 人蔘 大根 きゅうり ホールコーン	790	27.4	26.1
15	金	七穀ご飯 魚の照り焼き 紅白なます 関西風お雑煮		ぶり 豆腐 甘みそ 味噌	米 麦 もち米 あわ きび あずき 黒ごま 砂糖 砂糖 白玉粉 里芋	生姜 大根 京人蔘 ゆず 大根 人蔘 水菜	780	31.6	21.4
18	月	ご飯 肉じゃが 白菜のおろし和え りんご		豚肉 花かつお	米 油 糸こんにゃく じゃがいも 砂糖 砂糖	玉ねぎ 人蔘 さやいんげん 小松菜 白菜 えのきだけ 大根 りんご	768	25.8	15.9
19	火	発芽玄米ご飯 海苔の佃煮 鯖の香味焼き 小松菜サラダ お講汁		焼きのり さば 油揚げ 甘みそ 味噌	米 発芽玄米 砂糖 砂糖 ごま油 白ごま 油 ごま油 砂糖 里芋	赤ピーマン 玉ねぎ セロリー たら にんにく キャベツ 人蔘 小松菜 大根 人蔘 大根葉	758	32.8	24.1
20	水	胚芽ご飯 きのこの卵焼き 豚汁 荳わかめの炒め煮		鶏肉 鶏卵 豚肉 豆腐 油揚げ だし削り節 味噌 さつま揚げ くきわかめ	胚芽米 油 砂糖 油 こんにゃく じゃがいも 油 三温糖	にんにく 玉ねぎ 人蔘 干し椎茸 えのきだけ しめじ 人蔘 ごぼう 大根 長ねぎ れんこん 人蔘	850	37.8	26.7
21	木	ジャージャー麺 ジャンボぎょうざ		豚肉 味噌 鶏肉	油 中華めん 砂糖 ごま油 でんぷん 白絞油 ごま油 ぎょうざの皮	生姜 にんにく 干し椎茸 人蔘 だけのこと 玉ねぎ 長ねぎ きゅうり もやし 生姜 にんにく キャベツ たら 長ねぎ	863	32.5	35.5
22	金	麦ごはん 和風おろしハンバーグ かきたま汁 もやしと青菜のお浸し		鶏肉 豆腐 スキムミルク 調理用牛乳 鶏卵 だし削り節 わかめ 鶏卵 花かつお	米 麦 油 パン粉 砂糖 でんぷん	玉ねぎ 大根 人蔘 長ねぎ 干し椎茸 もやし 人蔘 小松菜	779	38.0	22.1
25	月	ご飯 鮭の塩焼き 大豆の磯煮 具沢山味噌汁		さけ 大豆 ひじき さつま揚げ 煮干し わかめ 生揚げ 味噌	米 油 こんにゃく 砂糖 じゃがいも	ごぼう 人蔘 干し椎茸 白菜 長ねぎ	761	39.0	18.0
26	火	五目ごはん 緑黄色野菜の味噌汁 ししゃものカレー揚げ 水菜とキャベツの和風サラダ		鶏肉 油揚げ わかめ だし削り節 味噌 ししゃも ちりめんじゃこ	米 もち米 砂糖 白絞油 でんぷん 砂糖 ごま油	干し椎茸 人蔘 さやいんげん 大根 人蔘 かぼちゃ 長ねぎ 小松菜 人蔘 水菜 キャベツ	785	34.0	22.9
27	水	ガーリックトースト トマトシチュー ひよこ豆のサラダ		鶏肉 スキムミルク 大豆 ロースハム	無塩食パン オリーブ油 油 じゃがいも バター 小麦粉 ひよこまめ オリーブ油 砂糖	にんにく パセリ にんにく 生姜 玉ねぎ 人蔘 マッシュルーム トマトピューレ グリンピース キャベツ 玉ねぎ 人蔘	795	28.6	33.4
28	木	冬野菜のカレーライス グリーンサラダ フルーツポンチ		豚肉 生クリーム スキムミルク	米 麦 油 じゃがいも バター 小麦粉 砂糖 油 砂糖	にんにく 生姜 玉ねぎ 人蔘 ホールトマト りんご フロッコリー カリフラワー 玉ねぎ キャベツ きゅうり 人蔘 ホールコーン パイン缶 黄桃缶 みかん缶	938	25.4	27.9
29	金	麦ご飯 厚揚げと東京Xのそぼろ煮 明日葉とツナのサラダ 八丈フルーツレモンケーキ		豚肉 生揚げ ツナ缶 のり 鶏卵 調理用牛乳 生クリーム	米 麦 油 砂糖 砂糖 ごま油 小麦粉 砂糖 バター	玉ねぎ 人蔘 干し椎茸 さやいんげん キャベツ 人蔘 あしたば 玉ねぎ 生姜 レモン	883	32.6	29.6

*太文字はリクエスト給食です

*食材料購入等の都合により献立を変更することがあります。

リクエスト給食を実施します！

12月に、全校生徒に給食のリクエストを聞き、学年ごとに1・2年生は1位を、3年生1位から3位までを集計しました。

結果は、下記の通りです。リクエストに挙がった献立は3月までの給食に順次取り入れていきます。特に3年生の皆さんにとって、中学校で食べた給食が楽しい思い出の味になるとうれしいです。たくさんのリクエスト、ありがとうございました。

学年	主食	おかず	デザート・補食
1年	1位 揚げパン	1位 鶏のから揚げ	1位 チーズケーキ
2年	1位 揚げパン	1位 タンドリーチキン	1位 チーズケーキ
3年	1位 揚げパン	1位 タンドリーチキン	1位 チーズケーキ
	2位 ジャーチャー麺	1位 鶏のから揚げ	2位 フルーツポンチ
	3位 キムチチャーハン	3位 ジャンボ餃子	3位 抹茶ミルクゼリー

	エネルギー kcal	たんぱく質 %	脂質 %	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A (μgRAE)	ビタミンB1 (mg)	ビタミンB2 (mg)	ビタミンC (mg)	食物繊維 g
今月平均摂取	814	16.2	27.9	2.6	414	134	3.3	330	0.7	0.7	40	6.3
一食当たり基準	830	13~20	20~30	2.5 未満	450	120	4	300	0.5	0.6	30	6.5