

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
		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	
9金	スパゲッティミートソース 蒸しポテトと野菜のフレンチサラダ フルーツ寒天 牛乳	ロングスパゲティ 油 小麦粉 砂糖 オリーブ油 ざらめ かたくり粉 じゃがいも	大豆 豚肉 寒天 牛乳	玉葱 人参 にんにく トマト缶 小松菜 ぶどうジュース パイン缶 黄桃缶 りんご缶	854 29.5
13火	中華おこわ 中華風卵焼き キャベツの塩だれ すまし汁 はるか(果物) 牛乳	米 もち米 油 ごま油 春雨 砂糖 白ごま	鶏肉 まぐろ缶 卵 わかめ 牛乳	しょうが 干しいたけ 人参 筍 長ねぎ キャベツ にんにく 小松菜 しめじ はるか	755 32.9
14水	パーカーハウspan アジフライのうまトマソースかけ マスタードドレッシングサラダ 豆乳クリームスープ 牛乳	パーカーハウspan 小麦粉 パン粉 油 砂糖 マカロニ(車輪)	あじ レンズ豆 ベーコン 豆乳 牛乳	にんにく 玉葱 トマト缶 キャベツ 人参 小松菜 白菜 ぶなしめじ コーン缶	744 35.8
15木	<b>季節の献立 小正月</b> 黒豆ごはん 松風焼き 野菜のポン酢かけ 江戸雑煮 牛乳	米 油 パン粉 砂糖 白ごま 冷凍白玉だんご	黒豆 大豆 鶏肉 豆腐 卵 青のり なたと 牛乳	玉葱 人参 長ねぎ しょうが 白菜 ほうれん草 レモン汁 大根 しめじ 小松菜	775 35.7
16金	<b>かみかみメニュー 大豆</b> ごはん 青のり大豆 生揚げのそぼろ煮 かきたま汁 りんご 牛乳	米 かたくり粉 油 砂糖 白ごま じゃがいも	大豆 青のり 生揚げ 豚肉 わかめ 卵 牛乳	玉葱 人参 しょうが 小松菜 りんご	826 32.3
19月	麻婆豆腐丼 わかめと野菜のサラダ 卵入り春雨スープ ネーブル 牛乳	米 米粒麦 油 砂糖 かたくり粉 ごま油 春雨	豆腐 大豆 豚肉 わかめ 卵 牛乳	干しいたけ 玉葱 長ねぎ にんにく しょうが キャベツ もやし 人参 小松菜 ネーブル	802 33.6
20火	<b>地産地消 にんじん さつまいも</b> ごはん いわしのハンバーグおろしソースかけ さつまいものサラダ すまし汁 牛乳	米 パン粉 油 砂糖 さつまいも 三温糖	いわし 鶏肉 卵 削り節 わかめ 豆腐 牛乳	長ねぎ 人参 玉葱 しょうが 大根 白菜 水菜 えのきたけ	800 33.7
21水	カツカレーライス 野菜の玉葱ドレッシングサラダ みはや(果物) 牛乳	米 じゃがいも 油 小麦粉 パン粉 砂糖	豚肉 レンズ豆 牛乳	玉葱 人参 しょうが にんにく もやし キャベツ 小松菜 みはや	910 30.9
22木	ごはん さばの味噌煮 野菜の磯和え いもっこ汁 鉄分入りカップヨーグルト(プルーン) 牛乳	米 砂糖 さといも	さば 刻みのり プルーン鉄分ヨーグルト 牛乳	しょうが もやし 人参 ほうれん草 大根 ごぼう こんにゃく 小松菜	798 29.3
23金	ソフトフランスパン かぼちゃのマカロニグラタン じゃこ入り野菜サラダ りんご 牛乳	ソフトフランス マカロニ 油 小麦粉 バター パン粉 砂糖	鶏肉 牛乳 生クリーム バルメザンチーズ ちりめんじゃこ	玉葱 かぼちゃ キャベツ 冷凍うらごしかぼちゃ 人参 もやし コーン缶 りんご	747 29.6
26月	<b>全国学校給食週間 献立</b> ごはん 鮭のつけ焼き お浸し すいとん 牛乳	米 米粒麦 砂糖 小麦粉 じゃがいも	鮭 豚肉 牛乳	白菜 人参 大根 えのきたけ 長ねぎ	740 35.5
27火	きなこ揚げパン ポトフ カラフルサラダ みかん 牛乳	ショートニングパン 油 砂糖 じゃがいも	きな粉 鶏肉 ウイナーソーセージ 大豆 牛乳	人参 玉葱 白菜 にんにく 小松菜 コーン缶 みかん	801 32.2
28水	<b>郷土料理 山形県【山形県東根市産 山形牛】</b> ごはん じゃこピーふりかけ 芋煮 庄内麩と卵の味噌汁 りんご 牛乳	米 砂糖 ごま油 白ごま さといも 麩	ちりめんじゃこ 牛肉(山形牛) 卵 牛乳	ピーマン 大根 こんにゃく しめじ 人参 長ねぎ キャベツ 玉葱 りんご	780 31.4
29木	<b>食べよう野菜350献立</b> ごはん ぶりのあずま煮 野菜70gのサラダ みそ汁 いよかん 牛乳	米 かたくり粉 小麦粉 油 砂糖 白ごま じゃがいも	ぶり わかめ 油揚げ 牛乳	キャベツ 人参 小松菜 冷凍えだまめ 長ねぎ いよかん	805 31.7
30金	味噌ラーメン てりやきまん ぽんかん 牛乳	中華麺 油 ごま油 砂糖 かたくり粉 小麦粉	豚肉 大豆 わかめ 鶏肉 牛乳	しょうが にんにく 長ねぎ 人参 玉葱 もやし コーン缶 ぽんかん	821 36.1

※都合により献立内容を変更する場合があります。

新年への願いを込めた **お正月の行事食**

新しい1年の始まりであるお正月は、その年の幸福や豊作をもたらす「歳神様」(年神様・歳徳神)を各家庭にお迎えする日本の伝統行事です。家族そろって、おせち料理やお雑煮といった正月料理を食べて、新年の無事を祈ります。

**一の重 (祝い肴・口取りなど)**

- 黒豆** まめ(まじめ・健康)に暮らせるように。
- 数の子** 子宝に恵まれるように。
- 田作り(ごまめ)** 豊作を願って。
- たたきごぼう** 家族や家業が土地に根を張るように。
- 伊達巻** 知識や教養が身につくように。
- きんとん** 金運に恵まれるように。
- 紅白かまぼこ** 赤は魔除け、白は清浄を表す。

**二の重 (酔の物・焼き物など)**

- ブリ** 出世できるように。
- タイ** 「めでたい」の語呂合わせ。
- エビ** 長生きできるように。
- 紅白なます** お祝い水引を表す。

**三の重 (煮物など)**

- 里いも** 子宝に恵まれるように。
- れんこん** 将来を見通せるように。
- くわい** 出世できるように。
- 昆布巻き** 「よろこぶ」の語呂合わせ。

今年はお正月!  
うまのように野菜をたっぷり食べよう!  
よく味わってうま味を感じよう!  
箸をうまく使いこなしてきれいに食べよう!

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 (kcal)	たん白質 (%)	脂質 (%)	ビタミン			鉄 (mg)	食物繊維 (g)				
				A*2 (μgRAE)	B1*2 (mg)	B2*2 (mg)			C*2 (mg)			
1月分平均	797	16	29	2.8	369	110	3.8	410	0.46	0.66	38	7.5
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。

**学校給食における食育の取り組み**  
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みてください!**

また、給食では山形県東根市産のお米「はえぬぎ」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。