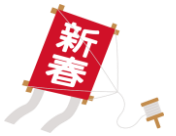




# 令和7年度 1月予定献立表



北区立赤羽岩淵中学校



日	献立名	牛乳	赤の仲間 血や肉になる	黄の仲間 熱や力の元になる	緑の仲間 体の調子を整える	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量
9 金	春の七草ごはん		昆布 紅鮭 人日の節句献立	米 油	せり 七草	767 kcal
	筑前煮	○	鶏肉 高野豆腐 かつお厚削り節	油 砂糖 里芋 こんにゃく ちくわぶ	大根 人参 ごぼう れんこん いんげん	30.6 g
	抹茶蒸しケーキ		たまご 牛乳	小麦粉 砂糖 バター 甘納豆(小豆)	抹茶	20.4 g
13 火	しっぽううどん		鶏肉 油揚げ さつま揚げ 煮干し かつお厚削り節 昆布 香川県	うどん 油 里芋 こんにゃく 砂糖	人参 大根 しめじ 小松菜 ねぎ	756 kcal
	もちっこ春巻き	○	チーズ ハム 鏡開きメニュー	揚げ油 春巻きの皮 もち 小麦粉		29.2 g
	ごま和え			ごま 白練りごま 砂糖	ほうれん草 白菜 人参	29.4 g
14 水	麻婆カレー		豚肉 豆腐 鶏ガラ	米 油 砂糖 はちみつ ねぎ油 小麦粉	にんにく 生姜 ねぎ 玉ねぎ 人参	787 kcal
	茎わかめサラダ	○	茎わかめ	ごま ごま油 油 砂糖	キャベツ もやし 人参 コーン 玉ねぎ	29.5 g
	りんご				りんご	28.1 g
15 木	スイートポテトースト		白いんげん豆 牛乳 生クリーム	食パン さつま芋 砂糖 バター		709 kcal
	冬野菜のシチュー	○	豚肉 鶏ガラ 牛乳	油 じゃが芋 バター 小麦粉	玉ねぎ 人参 カリフラワー 白菜 ほうれん草	27.2 g
	ブロッコリーサラダ			油 砂糖	キャベツ 人参 ブロッコリー コーン 玉ねぎ	27.8 g
16 金	たいめし		昆布 たい 愛媛県	米	いんげん	727 kcal
	メヒカリの唐揚げ		メヒカリ	揚げ油 でんぶ	にんにく	31.9 g
	せりともやしのおひたし	○	花かつお 小正月献立		せり もやし 人参	17.4 g
	すまし汁		かつお厚削り節 昆布 紅白かまぼこ		大根 人参 えのき 小松菜	2.7 g
	小豆雑煮		小豆	砂糖 上新粉 でんぶ		
19 月	そばめし		豚肉 青のり 花かつお 兵庫県	米 油 中華めん	にんにく 人参 キャベツ 紅生姜	709 kcal
	大豆もやしのナムル	○	ハム 阪神淡路大震災から31年	ごま油 砂糖	大豆もやし 人参 きゅうり にんにく	24.0 g
	大学芋			揚げ油 さつま芋 砂糖 水あめ 黒ごま		23.3 g
20 火	ビビンバ丼		豚肉 高野豆腐 韓国料理	米 ごま油 こんにゃく 砂糖 でんぶ 小豆 砂糖	生姜 にんにく 玉ねぎ もやし 人参 小松菜	824 kcal
	卵わかめスープ	○	わかめ 鶏ガラ たまご	ごま ごま油	玉ねぎ 人参	30.9 g
	タビオカボンチ			タビオカパール 砂糖	レモン果汁 もも缶 バイン缶 みかん缶	26.8 g
21 水	ごはん			米		2.8 g
	鮭のちゃんちゃん焼き	○	鮭 主菜部門 第3位 北海道	油 砂糖 バター	キャベツ 人参 えのき ねぎ	747 kcal
	インカのポテトフライ			揚げ油 インカのめざめ		34.4 g
	湯葉と野菜のすまし汁		鶏肉 湯葉 かつお厚削り節	油	白菜 人参 大根 小松菜	25.9 g
22 木	たまごトースト		たまご	食パン マヨネーズ	玉ねぎ パセリ	739 kcal
	ポークビーンズ	○	大豆 豚肉 鶏ガラ	油 じゃが芋	にんにく 玉ねぎ 人参 セロリ トマト缶 いんげん	32.7 g
	いちご		デザート部門2位		いちご	37.3 g
23 金	ひじきご飯		ひじき 大豆 鶏肉 油揚げ	米 油 こんにゃく 砂糖	人参	2.9 g
	鯨の甘辛ソース		くじら肉	揚げ油 でんぶ 小麦粉 砂糖	生姜 にんにく 玉ねぎ	727 kcal
	亀戸大根と八丈島メダイのつみれ汁	○	八丈島産メダイ 豆腐 かつお厚削り節 昆布	砂糖 でんぶ	ねぎ にら 生姜 人参 白菜 小松菜 亀戸ダイコン (江戸東京野菜)	35.8 g
	ぼんかん				ぼんかん	23.7 g
						2.6 g
26 月	きしめん		鶏肉 油揚げ 板なしかまぼこ 昆布 さば厚削り節 ムロアジ厚削り 愛知県	ほうとうめん 油 こんにゃく 砂糖	人参 白菜 干椎茸 ほうれん草 ねぎ	765 kcal
	イカメンチ	○	いか 青森県	揚げ油 でんぶ 小麦粉	キャベツ 玉ねぎ 人参 れんこん 生姜 にんにく	34.8 g
	フルーツヨーグルト		ヨーグルト	砂糖	みかん缶 バイン缶 もも缶	24.5 g
27 火	中華丼		豚肉 いか えび うずら卵 鶏ガラ	米 でんぶ 油 ごま油	生姜 にんにく ねぎ 人参 玉ねぎ たけのこ 白菜 チンゲンサイ きくらげ(乾)	709 kcal
	糸寒天中華サラダ	○	糸寒天 (東京都伊豆諸島) 地産地消	ごま油 砂糖	キャベツ 人参 きゅうり コーン	30.8 g
	バインアップル				バインアップル	19.3 g
28 水	牛丼		牛肉 かつお厚削り節	米 押麦 油 しらたき 砂糖	にんにく 玉ねぎ 万能ねぎ	2.5 g
	ひじきと青大豆のサラダ		青大豆 ひじき	油 砂糖	人参 キャベツ	830 kcal
	利休汁	○	油揚げ かつお厚削り節	こんにゃく 練りごま	大根 人参 えのき 白菜 小松菜	30.5 g
	みかん				みかん	28.3 g
29 木	ココア揚げパン			揚げ油 ミルクパン グラニュー糖		2.9 g
	ココット	○	卵 ベーコン チーズ	マヨネーズ	小松菜	792 kcal
	豚肉のカレーポトフ		豚肉 ウィナー 鶏ガラ	油 じゃが芋	にんにく セロリ 玉ねぎ 人参 キャベツ	34.1 g
30 金	玄米ご飯			米 玄米		44.4 g
	鯖の塩こうじ焼き	○	さば			3.0 g
	じゃこ入り海藻サラダ		海藻ミックス ちりめんじゃこ	ごま ごま油 砂糖	人参 キャベツ きゅうり コーン	721 kcal
	豚汁 副菜汁物部門2位		豚肉 豆腐 かつお厚削り節	油 じゃが芋 こんにゃく	ごぼう 大根 人参 ねぎ	34.4 g

★ 食材料の仕入れの都合や学校行事により、やむを得ず献立を変更する場合があります。

★ 栄養価は、八訂食品成分表で算出しています。

	エネルギー	たんぱく質	脂質	塩分
今月分 1日当たり平均	754kcal	31.4g	26.9g	2.7g

1月は学校給食週間です！

1月24日から30日までは、全国学校給食週間です。学校給食の意義や役割についての理解と関心を深め、学校給食の、より一層の充実と発展を図ることを目的に行われています。日本の伝統料理や、郷土料理、昔ながらの給食などを提供します。今年度は、受験日や行事の関係で、給食週間にかかわらず、1月の献立の中に、郷土料理や地産地消を取り入れています。ご家庭でも、ぜひ給食について話題にしてみてください。

