

平成30年度 1月献立表

東京都立富士高等学校附属中学校

日	曜日	牛乳	献立名	赤の食品	黄色の食品	緑の食品	エネルギー たんぱく質
				血や肉になる	働く力になる	体の調子を整える	
8	火	○	すすなすしのご飯 のっぺい汁 松風焼き 紅白なます 果物 お正月献立	牛乳,豚肉,生揚げ,鶏肉,豆腐	米,ごま油,さといも,片栗粉,パン粉,砂糖	だいこん,だいこん(葉),かぶ(葉)からぶ,ごぼう,にんじん,こまつな,にんじん,ねぎ,しょうが,ゆず,夢オレンジ	796 Kcal 34.3 g
9	水	○	カレードック ポトフ 果物	牛乳,豚肉,大豆,チーズ,ひよこまめ,ウィンナー	パン,油,ヌイコ,じゃがいも	にんにく,玉葱,にんじん,キャベツ,いんげん,みかん	792 Kcal 33.4 g
10	木	○	ご飯 すまし汁 イカフライ さっぱりサラダ リンゴゼリー	牛乳,豆腐,いか	米,小麦粉,パン粉,揚げ油,砂糖,ごま油	にんじん,干し椎茸,こまつな,キャベツ,きゅうり,りんごジュース,りんご	785 Kcal 27.8 g
11	金	○	ポークストロガノフ かぶのレモン和え 白玉ポンチ 鏡開き献立	牛乳,豚肉,生クリーム	米,油,バター,小麦粉,砂糖,白玉もち	しょうが,玉葱,にんじん,マッシュルーム,かぶ,にんじん,レモン,かぶ(葉),温州蜜柑缶,パインアップル缶,黄桃缶	855 Kcal 25.1 g
15	火	○	あずきおこわ すまし汁 ふりの照り焼き 筑前煮 果物 小正月献立	牛乳,あずき,わかめ,ぶり,鶏肉	もち米,米,麩,砂糖,油	こまつな,しょうが,れんこん,にんじん,たけのこ,ごぼう,板こんにゃく,干し椎茸,いんげん,りんご	795 Kcal 35.4 g
16	水	○	中華丼 にらスープ コーンサラダ玉葱ドレッシング 果物	牛乳,豚肉,いか,あさり,うすら卵,鶏肉	米,麦,油,砂糖,片栗粉,ごま油	しょうが,玉葱,にんじん,たけのこ,はくさい,キャベツ,干し椎茸,チンゲンツアイ,にんじん,にら,ねぎ,コーン,きゅうり,みかん	785 Kcal 31.1 g
17	木	○	ご飯 けんちん汁 ひじき入り卵焼き 五目きんぴら	牛乳,豆腐,鶏肉,干ひじき,たまご	米,油,さといも,ごま油,砂糖,じゃがいも	にんじん,ごぼう,だいこん,ねぎ,ほうれんそう,玉葱,いんげん,糸こんにゃく	783 Kcal 30.3 g
18	金	○	味噌煮込みうどん 小松菜の辛子和え 鬼まんじゅう ～郷土料理～ 愛知	牛乳,鶏肉,油揚げ	うどん,油,片栗粉,米粉,砂糖,さつまいも	にんじん,ほうれんそう,ねぎ,こまつな,にんじん,もやし	760 Kcal 28.4 g
21	月	○	チリピーズライス シーザーサラダ 果物	牛乳,豚肉,豚骨,大豆,牛乳,粉チーズ	米,油,じゃがいも,砂糖,バター,小麦粉,オリーブ油,パン	コーン,セロリ,玉葱,にんじん,きゅうり,にんじん,キャベツ,赤ピーマン,にんにく,レモン,りんご	805 Kcal 29.8 g
22	火	○	ご飯 沢煮椀 いわしの蒲焼き ほうれん草のごま和え	牛乳,いわし,豚肉	米,麦,片栗粉,揚げ油,砂糖,ごま	しょうが,たけのこ,ごぼう,玉葱,えのきたけ,ねぎ,みつば,ほうれんそう,もやし,にんじん	815 Kcal 32.4 g
23	水	○	シーフードソリア 野菜スープ フルーツヨーグルト	牛乳,いか, あさり,牛乳,脱脂粉乳,生クリーム,粉チーズ,ベーコン,ヨーグルト	米,油,小麦粉,バター,パン粉	玉葱,にんじん,マッシュルーム,コーン,グリーンピース,セロリ,しょうが,もやし,パインアップル缶,黄桃缶,温州蜜柑缶	809 Kcal 32.1 g
24	木	○	ムロアジスパゲティポロネーゼ 小松菜サラダ あしたばチーズケーキ	牛乳,むろあじミンチ,粉チーズ,ハム,クリームチーズ,生クリーム,豆乳	スパゲティ,オリーブ油,砂糖,油,小麦粉	玉葱,にんじん,マッシュルーム,しょうが,トマト缶,キャベツ,ごぼう,レモン,あしたば	813 Kcal 32.2 g
25	金		中高一貫校共通献立 「ムロアジ 明日葉 小松菜」	給食なし			
28	月	○	おにぎり(2種) 焼き鮭 野菜の漬物風 白玉汁 日本で最初の給食 再現献立	牛乳,わかめ,塩ざけ	米,きび,白玉もち	にんじん,はくさい,ほうれんそう,こまつな,もやし,にんじん	855 Kcal 32.0 g
29	火	○	ピリヤニ レンズ豆のスープ ライタ(サラダ) ～世界の料理～ インド	牛乳,鶏肉,ウィンナー,レンズまめ,ヨーグルト	米,油,オリーブ油	赤ピーマン,玉葱,にんにく,セロリ,にんじん,トマト缶,きゅうり	772 Kcal 28.9 g
30	水	○	ご飯 かぶの味噌汁 鯨の竜田揚げ 野菜のうま煮 果物 昭和の 給食食材献立 「くじら」	牛乳,油揚げ,わかめ,くじら肉,豚肉	米,揚げ油,小麦粉,油,じゃがいも,砂糖	かぶ,えのきたけ,かぶ(葉),にんにく,りんご,玉葱,しょうが,にんじん,干し椎茸,こんにゃく,たけのこ,いんげん,りんご	798 Kcal 35.8 g
31	木	○	回鍋肉丼 わかめスープ バリバリ春雨サラダ みかん	牛乳,豚肉,わかめ,豆腐	米,麦,油,砂糖,小麦粉,ごま,春雨,揚げ油,ワンタンの皮	にんにく,しょうが,にんじん,たけのこ,干し椎茸,キャベツ,青ピーマン,ねぎ,こまつな,もやし,みかん	855 Kcal 27.1 g

全国学校給食週間献立

**今月の都内産野菜
人参・小松菜**

※学校行事、食材料等の関係で献立を一部変更する場合があります。
「牛乳」欄に○印の付いている日には牛乳が出ます。

1月の平均 **807 Kcal**
31.0 g

本校では、行事や季節、旬の食材を意識して献立作成をしています。行事や季節の献立については**赤字**で表記しています。また都内産の野菜の利用についても、八百屋さんにお願ひ、出回っているときには都内産の納品を優先していただいています。納品予定都内産野菜は別途記載します。また、毎月数回、西東京市の田倉農園さんから野菜を直送で納品して頂いています。田倉農園の産直野菜は、献立表上に**赤字**で表記しています。ご参考になさってください。

- 冬休み明け最初の給食は8日です。この日はお正月にちなんだ献立にしました。
- 11日は鏡開きです。そこで11日は「白玉ポンチ」がです。
- 15日は“小正月”です。太陰暦による第二の正月のことで、元旦より15日間を大正月とし以降15日間を小正月として、行事が行われていました。現在ではその習慣は廃れ、ほぼ残っていません。大正月の期間に行われた行事の準備などに疲れた女性を癒す意味から、「女正月」としたという言い伝えもあるようです。小正月は昔から餅の入った「小豆粥」を食べて、一年間の邪気を祓い無病息災にて過ごせるとしていました。給食では、15日に小豆粥のかわりに「あずきおこわ」を炊きます。
- 24日から30日までの一週間は“全国学校給食週間”です。そこで、24日は都内産食材（八丈島のむろあじと今月の田倉農園野菜）を使用した、中高一貫校共通の献立にしました。28日は、日本で最初の給食にちなんだ献立、30日は、昔の給食の定番食材だった“くじら”を出します。かつての給食では“くじらの竜田揚げ”がよく出ているそうです。