

| 日  | 曜 | 献立名   | おもな使用食品の働き  |                                       |   | エネルギー<br>kcal | たんぱく質<br>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 | 【季節のメニュー：お正月・七草】<br>黒米ごはん 松風焼き風卵焼き 紅白なます 七草汁 みかん 牛乳           | 米 黒米 油 パン粉 三温糖<br>ごま 白玉だんご                            | 鶏肉 みそ 卵 牛乳                            | ねぎ にんじん 干しいたけ<br>だいこん だいこん葉 はくさい<br>かぶ かぶ葉 みずな みかん                        | 770           | 28.0       |
| 13 | 火 | 【かみかみメニューの日】【季節のメニュー：鏡開き】<br>鶏照り焼き丼 れんこんチップサラダ お汁粉 牛乳         | 米 上白糖 でんぷん 油<br>ごま油 ごまペースト ごま<br>白玉だんご                | 鶏肉 のり あずき 牛乳                          | ねぎ れんこん キャベツ きゅうり<br>にんじん   | 806           | 31.5       |
| 14 | 水 | フレンチトースト 鮭とコーンのホワイトシチュー<br>海藻と野菜のサラダ スイーツスプリングオレンジ 牛乳         | 食パン 上白糖 バター<br>小麦粉 じゃがいも 油                            | 卵 調理用牛乳 鮭 豆乳<br>チーズ 海藻 牛乳             | 玉葱 にんじん スイートコーン<br>はくさい こまつな<br>スイーツスプリング                                 | 760           | 34.2       |
| 15 | 木 | 麻婆豆腐丼 わんたんスープ コーヒーゼリー 牛乳                                      | 米 油 上白糖 でんぷん<br>ごま油 ワンタンの皮                            | 豆腐 大豆 鶏肉 みそ<br>アガー牛乳                  | 干しいたけ 玉葱 ねぎ 万能ネギ<br>にんにく しょうが にんじん<br>りょくとうもやし こまつな                       | 816           | 33.1       |
| 16 | 金 | 【食べよう！野菜350の日】<br>ごはん 魚のケチャップソース 野菜70gの磯のお浸し<br>クリームコーンスープ 牛乳 | 米 でんぷん 小麦粉 油<br>上白糖 バター                               | ぶり のり 脱脂粉乳 牛乳                         | にんにく 玉葱 ピーマン<br>はくさい にんじん ほうれんそう<br>クリームコーン                               | 862           | 33.8       |
| 19 | 月 | ショートニングパン 白身魚フライ もやしのソテー チリコンカン<br>サイダーゼリー 牛乳                 | ショートニングパン<br>小麦粉 パン粉 油 中さらめ<br>上白糖 サイダー               | ホキ 大豆 鶏肉 アガー<br>牛乳                    | りょくとうもやし ピーマン<br>玉葱 にんじん にんにく<br>トマト水煮缶 バイン缶                              | 797           | 36.2       |
| 20 | 火 | わかめごはん 肉じゃが ツナと野菜のドレッシング添え りんご<br>牛乳                          | 米 ごま じゃがいも 油<br>上白糖<br>マヨネーズ（エッグケア）                   | 牛肉 凍り豆腐 まぐろ油漬<br>牛乳                   | わかめ こんにゃく にんじん 玉葱<br>さやいんげん キャベツ こまつな<br>りんご                              | 793           | 26.7       |
| 21 | 水 | 大根めし 鶏の竜田揚げ みそ汁 小さいマドレーヌ 牛乳                                   | 米 でんぷん 油 小麦粉<br>上白糖 はちみつ バター                          | 油揚げ ちりめんじゃこ<br>鶏肉 豆腐 卵 みそ<br>調理用牛乳 牛乳 | だいこん だいこん葉 しょうが<br>にんにく はくさい にんじん<br>万能ネギ                                 | 774           | 32.5       |
| 22 | 木 | ごはん さばのソース煮 ごまあえ 豚汁 牛乳  | 米 上白糖 ごま  | さば 豚肉 油揚げ 豆腐<br>みそ 牛乳                 | しょうが はくさい にんじん<br>こまつな だいこん こんにゃく<br>ねぎ                                   | 823           | 32.3       |
| 23 | 金 | 【地産地消の日：ブロッコリー】<br>ジャージャー麺 野菜のヨーグルトドレッシング添え<br>フライドポテト 牛乳     | 中華めん 油 上白糖<br>でんぷん じゃがいも                              | 大豆 豚肉 みそ<br>ヨーグルト 牛乳                  | にんにく しょうが だけのこ水煮<br>干しいたけ にんじん ねぎ<br>りょくとうもやし きゅうり<br>ブロッコリー にんじん         | 795           | 32.3       |
| 26 | 月 | 【学校給食週間：24日(土)～30日(金)】<br>カレーライス ハムサラダ フルーツポンチ 牛乳             | 米 米粒麦 小麦粉 バター<br>油 じゃがいも 上白糖<br>マヨネーズ（エッグケア）<br>白玉だんご | 鶏肉 ハム 調理用牛乳<br>牛乳                     | 玉葱 にんじん にんにく しょうが<br>トマト水煮 すりおろしりんご缶<br>キャベツ きゅうり スイートコーン<br>バイン缶 黄桃缶 レモン | 844           | 25.7       |
| 27 | 火 | 【日本の郷土料理～山形県～】<br>ごはん おかかふりかけ 山形芋煮 ぱりぱりサラダ<br>りんご 牛乳          | 米 ごま 上白糖 さいとも<br>油 ワンタンの皮                             | 粉かつお ちりめんじゃこ<br>山形牛 牛乳                | にんじん しめじ こんにゃく ねぎ<br>キャベツ きゅうり りんご  | 797           | 29.7       |
| 28 | 水 | 味噌ラーメン きゃべつとじゃこの塩だれ<br>小さいもちもちドーナッツ 牛乳                        | 中華めん ごま油 油 ごま<br>小麦粉 白玉粉 上白糖                          | 豚肉 みそ ちりめんじゃこ<br>わかめ 豆腐 牛乳            | にんじん 玉葱 ねぎ にら<br>りょくとうもやし スイートコーン<br>にんにく しょうが キャベツ<br>きゅうり               | 778           | 29.3       |
| 29 | 木 | ごはん ヤムニョムチキン ボイルきゃべつ&にんじん<br>トッポギ卵スープ 牛乳                      | 米 でんぷん 油 ごま油<br>上白糖 ごま トッポギ                           | 鶏肉 卵 牛乳                               | しょうが にんにく キャベツ<br>にんじん えのきたけ こまつな<br>ねぎ                                   | 789           | 31.8       |
| 30 | 金 | 【地産地消の日：ブロッコリー】<br>揚げパン（きなこ）ポトフ グリーンサラダ ぼんかん<br>牛乳            | コッペパン 油 上白糖<br>じゃがいも ごま                               | きな粉 ベーコン<br>ウインナー 牛乳                  | にんじん 玉葱 キャベツ にんにく<br>ブロッコリー ぼんかん  | 777           | 27.4       |

※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<br>*1<br>(kcal) | たんぱく質<br>(%) | 脂質<br>(%) | ナトリウム<br>(食塩相当量)*<br>(g) | カルシウム<br>*2<br>(mg) | マグネシウム<br>*2<br>(mg) | 鉄<br>*2<br>(mg) | ビタミン            |               |               |              | 食物繊維<br>*2<br>(g) |
|----------|-----------------------|--------------|-----------|--------------------------|---------------------|----------------------|-----------------|-----------------|---------------|---------------|--------------|-------------------|
|          |                       |              |           |                          |                     |                      |                 | A *2<br>(μgRAE) | B1 *2<br>(mg) | B2 *2<br>(mg) | C *2<br>(mg) |                   |
| 1 月分平均   | 799                   | 15.5         | 27.7      | 2.5                      | 358                 | 107                  | 2.8             | 303             | 0.4           | 0.6           | 46           | 8.2               |
| 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%範囲内で調査しています。

【学校給食週間：24日(土)～30日(金)】子どもたちの食生活を取り巻く環境が大きく変化し、偏った栄養摂取、肥満傾向など、健康状態について懸念される点が多く見られる今日、学校給食は子どもたちが食に関する正しい知識と望ましい食習慣を身に付けるために重要な役割を果たしています。学校給食週間はこのような学校給食の意義や役割について、児童生徒や教職員、保護者や地域住民の理解を深め関心を高めるための取り組みを行います。

**リクエスト給食** 皆さんに協力をしてもらったリクエスト給食の結果です。集計は給食委員会のメンバーで行いました。（メニューの後ろの日付は献立実施日です！）

肉商店

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。

「食べかた」を学ぶ

|    | ごはん         | パン            | 麺類           | 主菜            | 副菜           | 汁もの         | デザート           |
|----|-------------|---------------|--------------|---------------|--------------|-------------|----------------|
| 1位 | カレーライス(26日) | 揚げパン(30日)     | 味噌ラーメン(28日)  | 鶏の竜田揚げ(21日)   | フライドポテト(23日) | 豚汁(22日)     | もちもちドーナッツ(28日) |
| 2位 | ビビンバ        | フレンチトースト(14日) | ジャージャー麺(23日) | ヤムニョムチキン(29日) | ぱりぱりサラダ(27日) | コーンスープ(16日) | フルーツポンチ(26日)   |
| 3位 | 鶏照り焼き丼(13日) | ハニートースト       | きつねうどん       | 肉じゃが(20日)     | ビーンズポテト      | ABCパスタスープ   | パンケーキ(21日)     |