



2022年

1月献立表

港区立青山中学校

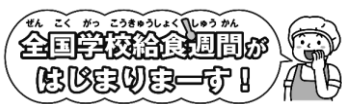


日	牛乳	皿人	献立	赤の仲間・ 血や肉になる	黄の仲間・ 熱や力の元になる	緑の仲間・ 体の調子を整える	エネルギー たんぱく質
12水	○	2 6	きつねうどん 鶏天 果物（スイートスプリング）	牛乳,豚肉,かまぼこ,油揚げ, 鶏肉,鶏卵 給食開始日	うどん,油,もち,三温糖,油,上白糖, ごま油,薄力粉,でん粉	人参,ごぼう,大根,白菜,長ねぎ, 小松菜,にんにく,しょうが, スイートスプリング	841 kcal 32.9 g
13木	○	3 5	大根飯〔すすしろ〕 さわらのごま味噌焼き 七福なます 花麩のすまし汁	牛乳,鶏肉,さわら,みそ,鶏卵, 油揚げ	精白米,米粒麦,油,ごま油,三温糖, 白ごま,こんにゃく,上白糖, 麩	大根,しょうが,小松菜,人参, きゅうり,れんこん,干しいたけ, 切干し大根,白菜,しめじ	782 kcal 31.5 g
14金	○	3 5	牛丼 野菜コーン炒め 大根と油揚げの味噌汁(ワカ)	牛乳,牛肉,油揚げ,わかめ,みそ	精白米,米粒麦,こんにゃく,三温糖, ごま油	人参,玉ねぎ,干しいたけ,長ねぎ, しょうが,キャベツ,小松菜, ホールコーン,大根,葉ねぎ	815 kcal 32.0 g
17月	○	3 5	タコライス ビーフンスープ 果物(りんご)	牛乳,豚肉,大豆,チーズ,鶏卵, 鶏肉,なると	精白米,米粒麦,油,ビーフン	にんにく,しょうが,玉ねぎ,人参, キャベツ,トマト,長ねぎ,小松菜, りんご	820 kcal 28.8 g
18火	○	3 5	ナン レンズ豆入りキーマカレー バリバリハニーサラダ	牛乳,豚肉,レンズ豆	ナン,油,バター,薄力粉,ワントンの皮, 油,ごま油,はちみつ	にんにく,しょうが,玉ねぎ,人参, セロリ,トマト缶,キャベツ, きゅうり,ホールコーン	807 kcal 28.1 g
19水	○	3 5	ご飯 肉じゃがコロッケ 糸寒天と野菜の甘酢あえ きゃべつの味噌汁	牛乳,豚肉,鶏卵,糸寒天,ツナ, 油揚げ,みそ	精白米,米粒麦,じゃが芋,油,こんにゃく, 三温糖,薄力粉,パン粉,油,白ごま, 上白糖,ごま油	人参,玉ねぎ,白菜,小松菜,キャベツ, 大根,葉ねぎ	879 kcal 26.4 g
20木	○	2 5	味噌ラーメン 春雨の中華ゴマサラダ 牛乳かんオレンジソース	牛乳,豚肉,煮干し,みそ,ハム, 寒天	中華麺,油,ごま油,春雨,上白糖, コーンスターチ	長ねぎ,にんにく,しょうが,人参, 玉ねぎ,もやし,にら,きゅうり, キャベツ,オレンジジュース, パイナップル	878 kcal 28.6 g
21金	○	3 5	わかめとじゃこのご飯 袱紗焼き(ふくさ焼き) 鳥さつま揚げと野菜のきんぴら 豚汁	牛乳,わかめ,ごはんの素,ちりめんじゃこ, 鶏卵,たら,さつま揚げ,豚肉, 豆腐,みそ	精白米,米粒麦,白ごま,上白糖, じゃが芋,こんにゃく,ごま油, 三温糖,里芋	人参,干しいたけ,小松菜,れんこん, ごぼう,大根,長ねぎ	809 kcal 35.4 g
24月	○	3 4	豚肉と削り節の炒めご飯 コーンスープ いきなり団子(熊本県)	牛乳,豚肉,かつお節,鶏卵,小豆	精白米,米粒麦,油,ごま油,でん粉, 薄力粉,上白糖,さつま芋	人参,黄ピーマン,マッシュルーム, 長ねぎ,グリーンピース, クリームコーン,ホールコーン, 玉ねぎ,小松菜,しょうが	875 kcal 26.2 g
25火	○	3 4	カナベツ キビオセンナ パプリカのツナサラダ ピゴス 《ポーランドの料理》	牛乳,ハム,チーズ,豚肉,ウインナー, ヒヨコ豆,ツナ	ソフトフランスパン,バター,じゃが芋, マヨネーズ(卵なし),油,上白糖	人参,玉ねぎ,キャベツ,にんにく, トマト缶,グリーンピース,赤ピーマン, 黄ピーマン,きゅうり	845 kcal 33.5 g
26水	○	3 5	麦ご飯 鯨のマリアナソースがらめ ごぼうのごまよし 根菜の味噌汁	牛乳,鯨肉,みそ	精白米,米粒麦,油,でん粉,上白糖, 白ごま,さつま芋	しょうが,ごぼう,キャベツ,人参, 小松菜,大根,葉ねぎ	832 kcal 33.2 g
27木	○	3 5	ミートソーススパゲティ 花野菜サラダソーダレツツグ ポテトスープ	牛乳,豚肉,チーズ	スパゲティ,油,薄力粉,マヨネーズ(卵なし), 上白糖,じゃが芋	にんにく,しょうが,セロリ,玉ねぎ, 人参,トマトジュース,フロッキー, カリフラワー,キャベツ, きゅうり	868 kcal 29.6 g
28金	○	3 5	豆腐めし 鮭のゆず風味焼き 小松菜の煮びたし こしね汁 《群馬県郷土料理》	牛乳,鶏肉,豆腐,油揚げ,さけ, ちくわ,みそ	精白米,油,上白糖,油麩,三温糖, ごま油,里芋,こんにゃく	人参,たけのこ,グリーンピース, ゆず,小松菜,白菜,ホールコーン, 大根,干しいたけ,葉ねぎ	796 kcal 37.5 g
31月	○	3 5	回鍋肉丼 中華風たまごスープ フルーツヨーグルト	牛乳,豚肉,生揚げ,みそ,なると, 鶏卵,ヨーグルト	精白米,米粒麦,油,三温糖,でん粉, ごま油,上白糖	にんにく,しょうが,人参,たけのこ, キャベツ,干しいたけ,長ねぎ, ピーマン,玉ねぎ,チンゲンサイ, バナナ,みかん缶	868 kcal 32.7 g

★学校行事や食材発注などの都合により、献立内容や回数を変更する場合があります。



生徒1人 1回あたり の 学校給食 摂取基準	エネルギー たんぱく質	830 25.7 ~ 40.0	kcal g	エネルギー たんぱく質	836 31.0	kcal g
		1月の 平均				



1月24日~30日

1月7日



●元日

1月1日



鏡開き

1月11日



成人の日

1月11日