



# 令和6年度 1月予定献立表

## 文京区立第一中学校



日	献立名	牛乳	●血や肉になる食材	●熱や力の元になる食材	●体の調子を整える食材	エネルギーたんぱく質脂質塩分相当量
9木	ジャージャー麺		豚肉 みそ	中華めん 油 砂糖 でん粉	もやし 人参 きゅうり にんにく 生姜 長葱 えのきたけ	750 kcal 33.2 g 24.3 g 3.4 g
	わかめスープ	○	鶏肉 豆腐 わかめ	ごま油	人参 玉葱 都内産小松菜	
	パインゼリー		寒天	砂糖	パインジュース パイン缶	
10金	春の七草ごはん		塩ざけ	米 油	大根 だいごんの葉 かぶ かぶの葉 せり	763 kcal 33.2 g 21.3 g 2.1 g
	鶏肉の味噌あん	○	鶏肉 みそ	砂糖 でん粉	生姜	
	野菜の海苔あえ		のり	砂糖 油	人参 もやし 都内産小松菜	
	白玉しるこ		小豆	砂糖 白玉粉		
14火	ブルコギ丼		豚肉	米 押麦 油 砂糖 でん粉 ごま油 ごま	玉葱 もやし 人参 しめじ りんご 生姜 にんにく	790 kcal 31.0 g 23.9 g 2.4 g
	トックスープ	○	豚肉 卵 豆腐	油 トック ごま油	長葱 人参 都内産小松菜	
	フルーツポンチ		寒天	砂糖	みかん缶 もも缶 パイン缶 レモン果汁	
15水	ココア揚げパン		スキムミルク	揚げ油 ミルクパン 砂糖		730 kcal 27.6 g 33.3 g 2.6 g
	冬野菜のポトフ	○	ベーコン 鶏肉 ウィナー	油 じゃが芋	にんにく 生姜 セロリー 玉葱 人参 大根 しめじ キャベツ ブロッコリー 都内産カリフラワー	
	はるか				はるか	
16木	ごはん			米		
	鮭のちゃんちゃん焼き	○	さけ みそ	砂糖 バター	人参 エリンギ 長葱 都内産キャベツ	740 kcal 37.2 g 20.6 g 3.0 g
	切り昆布の煮物		鶏肉 こんぶ 生揚げ	油 こんにゃく 砂糖	人参	
	いも団子汁		鶏肉	じゃが芋 でん粉	人参 大根 長葱 都内産小松菜	
17金	キムチチャーハン		いか 豚肉	米 押麦 油	人参 玉葱 しめじ 都内産白菜キムチ	793 kcal 29.3 g 30.7 g 2.8 g
	もちっ春巻き	○	チーズ ハム	揚げ油 春巻きの皮 もち 小麦粉		
	五目中華スープ		豚肉 豆腐	油 春雨 ごま油	長葱 人参 白菜 都内産小松菜	
20月	木の葉丼		かまぼこ 生揚げ 卵	米 押麦 こんにゃく 砂糖 でん粉	玉葱 人参 干し椎茸 長葱 わけぎ	796 kcal 26.5 g 20.6 g 3.0 g
	わかめの具沢山みそ汁	○	油揚げ みそ わかめ		えのきたけ 大根 白菜 長葱 都内産小松菜	
	大学芋			揚げ油 さつま芋 砂糖 水あめ 黒ごま		
21火	スパゲティーナポリタン		鶏肉 ウィナー	スパゲティ 油 砂糖	にんにく 生姜 玉葱 人参 しめじ ピーマン	821 kcal 30.2 g 29.4 g 3.0 g
	オニオンドレッシングサラダ	○		砂糖 油	人参 もやし きゅうり 玉葱 都内産キャベツ	
	ビスキュイロールパン		卵	マーガリンパン バター 砂糖 アーモンド粉 小麦粉		
22水	麻婆豆腐丼		豚肉 大豆 みそ 八丁みそ 豆腐	米 押麦 油 砂糖 でん粉 ごま油	にんにく 生姜 長葱 人参 干し椎茸 たけのこ水煮	740 kcal 30.2 g 23.7 g 2.7 g
	春雨サラダ	○		春雨 砂糖 ごま油	きゅうり キャベツ もやし コーン 人参 生姜	
	りんご				りんご	
23木	ごはん			米		
	めだいのお宝焼き	○	めだい	砂糖 さつま芋 でん粉	生姜 えだまめ 都内産万次郎かぼちゃ	771 kcal 31.2 g 25.0 g 2.9 g
	野菜のごま和え			砂糖 ごま	江戸菜 人参 もやし 都内産キャベツ	
	なめこのみそ汁		油揚げ 豆腐 みそ わかめ	じゃが芋	なめこ 長葱	
	ほうじ茶プリン		調理用牛乳 生クリーム 寒天	砂糖		
24金	かつカレーライス	○	ベーコン チーズ 豚肉	米 押麦 油 小麦粉 じゃが芋 揚げ油 パン粉	にんにく 玉葱 人参 りんご	870 kcal 28.8 g 32.5 g 2.7 g
	まわかめサラダ		くきわかめ	ごま ごま油 油 砂糖	もやし 人参 江戸菜 コーン 玉葱 都内産キャベツ	
	いよかん				いよかん	
27月	ねぎ豚塩だれ丼		豚肉	米 押麦 ごま油 ごま でん粉	長葱 にんにく 玉葱 もやし 人参 レモン果汁	748 kcal 28.7 g 22.4 g 2.5 g
	めかぶのワンタンスープ	○	鶏肉 めかぶわかめ 卵	ワンタンの皮	人参 長葱	
	杏仁豆腐		寒天 調理用牛乳	砂糖	レモン果汁 みかん缶 パイン缶 もも缶	
28火	きな粉パタートースト		きな粉	食パン バター 砂糖		750 kcal 30.2 g 35.3 g 3.1 g
	冬野菜のクリームシチュー	○	ベーコン 鶏肉 調理用牛乳	油 じゃが芋 バター 小麦粉	玉葱 人参 エリンギ 白菜 かぶ かぶの葉 都内産ブロッコリー	
	こんにゃくサラダ			こんにゃく ごま 砂糖 ごま油 油	きゅうり 人参 もやし 玉葱	
29水	ごはん			米		
	きびなごのごまフライ	○	きびなご	小麦粉 砂糖 パン粉 ごま 黒ごま 揚げ油		776 kcal 26.4 g 28.1 g 2.8 g
	野菜の八丈島レモンポン酢和え			砂糖	白菜 人参 もやし 都内産小松菜 八丈島レモン	
30木	湯島大根と豚肉のうま煮		豚肉	油 こんにゃく じゃが芋 砂糖	人参 湯島大根 わけぎ	
	長崎ちゃんぽん	○	豚肉 豆乳 えび いか なんと	ちゃんぽん麺 油 ラード	生姜 にんにく 人参 もやし 玉葱 都内産キャベツ きくらげ いんげん	752 kcal 29.8 g 21.2 g 3.4 g
	根菜とブロッコリーの中華サラダ			砂糖 バター 小麦粉 中ざら糖	人参 れんこん 都内産ブロッコリー	
31金	カステラ		卵			
	チリビーンズライス	○	ベーコン 豚肉 大豆 粉チーズ	米 押麦 油 じゃが芋 小麦粉 砂糖	にんにく 玉葱 人参 トマトジュース	736 kcal 27.9 g 22.3 g 2.4 g
	ひじきと野菜のサラダ		ひじき	ごま 砂糖 油	キャベツ きゅうり 人参 大根 コーン	
	ネーブル				ネーブル	

★ 食材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。

学校給食摂取基準	エネルギー	たんぱく質	脂質	塩分
	780~880kcal	21.1~41.5g	27.7g	2.5g

今月の給食から、リクエスト給食アンケートで1位~3位になったメニューが登場します。(献立表の裏に集計結果を掲載しています。)

また、今月も3年生が卒業までに食べたいリクエストメニューを今月取り入れています。😊マークが目印です。お楽しみに~♪



生活リズムを大切に!

## リクエスト給食アンケート結果

1位～3位までのメニューが給食に登場します。お楽しみに～♪

**1位 (68票)**

みそラーメン 三色ナムル 白玉フルーツポンチ 牛乳

**2位 (41票)**

さけ茶漬け 揚げだし豆腐 野菜のごま和え  
抹茶ミルク寒天 牛乳

**3位 (34票)**

ジャージャー麺 わかめスープ パインゼリー 牛乳

4位 (33票) かつカレーライス ひじきとパプリカのサラダ くだもの 牛乳

5位 (29票) きなこ揚げパン 肉団子と春雨のスープ ジャがいもの中華サラダ 牛乳

6位 (16票) ガーリックトースト ビーンズシチュー アセロラゼリー 牛乳

アンケートへのご協力ありがとうございました。

## 交流自治体の旅 ～熊本県上天草市～

『交流自治体の旅』は、文京区和食給食の日の一環で、文京区が交流している自治体の食材を使用し、学校給食で生徒に提供する企画です。交流自治体の食材や郷土料理を味わいながら、その地域を知り、理解を深めることが目的です。

【文京区とのつながり】

上天草市には、有明海の中央に「湯島」という小さな島が存在しています。この共通する「湯島」という地名をきっかけに、湯島天満宮で行われる文京梅まつりへの参加などの民間交流が行われてきたという経緯があり、自治体間の相互協力に関する協定を締結しています。

【今回の交流自治体】 熊本県上天草市

【日にち】 1月29日(水)

【食材】 湯島大根

【メニュー】 湯島大根と豚肉のうま煮

【湯島大根について】

湯島では、標高100メートルと低く、山頂部が平地となっている地形を利用して、古くから大根の栽培が行われています。寒風の強い気候と肥沃で柔らかい赤土によって、大根が大きく育ちます。湯島大根は、上から下まで、味が均一で、辛くなく、どこを食べても甘いそうです。煮崩れしにくいので、ふるふき大根や煮物に向っていますが、甘みがあるので、サラダにも適しています。



小さな島「湯島」



湯島大根

一般的な大きめの青首大根



## 全国学校給食週間

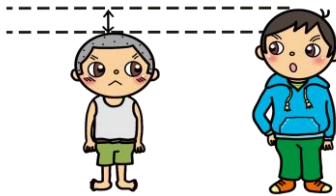
昭和20(1945)年、戦争が終わったばかりの日本では食料が不足し、栄養不足の子どもたちがたくさんいました。給食も戦争で中断されたままでした。



この日本の様子を見て、外国から食べ物の援助がたくさん送られてきました。こうして昭和21(1946)年12月24日、学校給食がふたたび始まりました。



そのころの小学6年生の体は、今の小学4年生くらいの大きさだったといえます。



12月24日は学校が冬休みなので、1ヵ月遅らせた1月24日から「全国学校給食週間」が行われます。給食に感謝し、その意義と役割を再確認する1週間です。



## あげパンのはなし

① お父さんやお母さんに「子どもの頃、好きだった給食なあに？」と聞くと、真っ先に挙がるのが「あげパン」です。このあげパン、どのようにして誕生したか知っていますか？

② あげパンが生まれたのは、戦争が終わり、給食が再び始まって間もない東京都大田区。当時の子どもたちはいつもおなかをすかせていました。給食はそんな子どもたちにとって一番の楽しみでした。

③ ある日、かぜで学校を休んだ子がいました。調理員さんは「せっかく楽しみにしていたのに…」と、残ったパンを揚げて砂糖をまぶし、包んでその子の家に届けてもらったそうです。

④ おいしいあげパンはあっという間に日本中に広まりました。あげパンが生まれた陰には、子どもたちのことをいつも大切に考えながら給食の仕事に携わる人たちの温かい気持ちがあったのです。