



1月の献立表

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 食塩相当量
8 水	ドライカレー	○	豚肉,大豆	米,米油,砂糖	にんにく,しょうが,セロリ,玉ねぎ,ごぼう,ピーマン,レズン,トマト	779 kcal
	スティックサラダ			砂糖,米油	きゅうり,だいこん,にんじん,レモン	29.6 g
	くだもの				みかん	2.0 g
9 木	わかめご飯	○	わかめ	米		722 kcal
	ししゃものお磯辺揚げ		ししゃも,あおのり	小麦粉,米油(揚油)		25.2 g
	野菜のごまみそ和え		わかめ,白みそ	砂糖,すりごま	キャベツ,にんじん,もやし	2.7 g
	沢煮椀		豚肉,油揚げ	米油	ごぼう,にんじん,だいこん,みつば	
10 金	ご飯	○		米		787 kcal
	松風焼き		鶏肉,赤みそ,たまご	パン粉,砂糖,ごま	長ねぎ	31.0 g
	さつま芋きんとん			さつまいも,砂糖	レモン	2.2 g
	白玉雑煮		鶏肉,なると,豆腐	白玉粉	にんじん,だいこん,かぶ,みつば,こまつな	
14 火	ジャンバラヤ	○	鶏肉,ベーコン	米,バター,砂糖	玉ねぎ,ピーマン,赤ピーマン,エリンギ,にんにく,トマト	769 kcal
	たっぷり野菜のスープ煮		豚肉	米油,じゃがいも	にんじん,玉ねぎ,白菜,セロリ,かぶ,ブロッコリー	30.2 g
	コーンサラダ			米油,砂糖	にんじん,キャベツ,きゅうり,コーン,玉ねぎ	2.6 g
	くだもの				みかん	
15 水	乳酸菌飲料	○	ヨーグルト(ドリンクタイプ)			762 kcal
	シナモントースト		食パン,バター,グラニュー糖			28.0 g
	冬野菜のクリーム煮		鶏肉,いんげんまめ,牛乳	米油,じゃがいも,バター,小麦粉,生クリーム	玉ねぎ,にんじん,ぶなしめじ,かぶ,はくさい,ブロッコリー	2.8 g
	フレンチサラダ			米油,砂糖	キャベツ,きゅうり,にんじん,玉ねぎ	
16 木	キムチチャーハン	○	豚肉	米,米油	にんじん,にんにく,しょうが,長ねぎ,白菜キムチ	776 kcal
	春巻き		豚肉	春巻きの皮,ごま油,はるさめ,砂糖,てんぷん,小麦粉,米油(揚油)	しょうが,長ねぎ,もやし,エリンギ,ピーマン	26.7 g
	茎わかめの中華サラダ		くきわかめ	米油,ごま油,砂糖	キャベツ,きゅうり,にんじん,玉ねぎ	3.7 g
	フルーツヨーグルト		ヨーグルト		みかん缶,パイン缶,黄桃缶	
17 金	味噌ラーメン	○	豚肉,赤みそ,白みそ	冷凍ラーメン,米油,ごま油	にんにく,しょうが,長ねぎ,にんじん,エリンギ,もやし,キャベツ,こまつな,コーン	760 kcal
	ピリ辛サラダ			ごま油,砂糖	だいこん,きゅうり,にんじん	33.7 g
	キャロットケーキ		たまご,牛乳	小麦粉,三温糖,バター,米油,アーモンド粉,アーモンドスライス	にんじん,オレンジジュース	3.6 g
20 月	プルコギ丼	○	豚肉	米,押麦,米油,砂糖,てんぷん,ごま油	玉ねぎ,もやし,にら,にんじん,しょうが,にんにく	795 kcal
	華風コーンスープ		鶏肉,豆腐,たまご	じゃがいも,てんぷん,ごま油,ごま	玉ねぎ,クリームコーン,コーン,こまつな	33.0 g
	もやしのパリパリサラダ			ワンタンの皮,米油(揚油),ごま油,砂糖	もやし,きゅうり,こまつな	2.8 g
21 火	いかフライドッグ	○	いか	丸パン,てんぷん,小麦粉,パン粉,米油(揚油)	玉ねぎ	743 kcal
	ビーンズマトシチュー		鶏肉,いんげんまめ,ひよこまめ	米油,じゃがいも,バター,小麦粉	玉ねぎ,にんじん,セロリ,ぶなしめじ	35.6 g
	くだもの				りんご	3.4 g
22 水	きびご飯	○		米,きび(精白粒),もち米		778 kcal
	豚肉のすき焼き		豚肉,豆腐	米油,じゃがいも,砂糖,焼きふ	玉ねぎ,にんじん,しらたき,長ねぎ	31.5 g
	青菜の酢の物		わかめ	砂糖,ごま	もやし,こまつな,にんじん	2.1 g
	オレンジゼリー		粉寒天	砂糖	レゾ 濃縮還元ジュース	
23 木	ご飯	○		米		762 kcal
	ひじき入り卵焼き		鶏肉,ひじき,たまご	米油,砂糖	玉ねぎ,にんじん	34.1 g
	じゃこおひたし		ちりめんじゃこ	砂糖,ごま油	キャベツ,にんじん,もやし,こまつな	2.7 g
	さつま汁		鶏肉,生揚げ,赤みそ,白みそ	さつまいも	だいこん,こんにやく,ぶなしめじ,長ねぎ	
24 金	こぎつね寿司	○	鶏肉,油揚げ	米,砂糖,すりごま	にんじん,あしたば	767 kcal
	八丈島のむろあじつみれ汁		すけとうだら(すり身),むろあじ,白みそ,豆腐	砂糖,てんぷん	長ねぎ,にら,しょうが,だいこん,にんじん,はくさい,こまつな	32.3 g
	ミルク芋ようかん		牛乳,粉寒天	さつまいも,砂糖,生クリーム,バター		2.6 g
27 月	五目うどん	○	油揚げ,豚肉	冷凍うどん	ぶなしめじ,にんじん,だいこん,はくさい,長ねぎ	780 kcal
	鶏肉と野菜の酢の物		鶏肉	砂糖,ごま	キャベツ,にんじん,こまつな	33.0 g
	五平餅		赤みそ	米,砂糖,アーモンド,ごま		2.7 g
28 火	ご飯	○		米		740 kcal
	鯨の竜田揚げ		くじら	てんぷん,米油(揚油)	にんにく,しょうが	34.2 g
	野菜の生姜あえ		油揚げ		はくさい,にんじん,こまつな,しょうが	2.1 g
	きのこ汁		鶏肉,白みそ,赤みそ	米油	ぶなしめじ,乾いたけ,えのきたけ,こんにやく,だいこん,にんじん,長ねぎ	
29 水	ミルクパン	○		ミルクパン		769 kcal
	フリカデレ(ハンバーグ)		豚肉,牛肉,たまご,牛乳,脱脂粉乳	パン粉,バター,砂糖	玉ねぎ,パセリ	36.4 g
	ビーンズサラダ		大豆,いんげんまめ	砂糖,米油	キャベツ,きゅうり,にんじん,玉ねぎ	3.6 g
30 木	カルトッフェルズuppe(スープ)	○	ベーコン	じゃがいも	にんじん,玉ねぎ,セロリ,パセリ	
	麦ご飯			米,押麦		719 kcal
	鮭の塩焼き		からふとます		キャベツ,きゅうり,にんじん,しょうが	36.1 g
	野菜の即席漬け		鶏肉,油揚げ,牛乳	じゃがいも,小麦粉,白玉粉	にんじん,だいこん,はくさい,長ねぎ	2.2 g
31 金	すいとん	○				
	ご飯			米		758 kcal
	ささみの揚げ物レモンかけ		鶏肉	てんぷん,米油(揚油),砂糖	レモン,パセリ	36.0 g
	ひじき入り変わりひたし		ひじき,油揚げ	砂糖,すりごま,ごま	キャベツ,こまつな,にんじん	2.4 g
具だくさん味噌汁	豚肉,豆腐,白みそ,赤みそ		油	玉ねぎ,ぶなしめじ,だいこん,にんじん,長ねぎ		

和食の日
1月11日は鏡開き

東京都産の食材
伊豆諸島の明日葉や、三宅島の「むろあじ」を使用した献立

全国学校給食週間 1月24日〜30日

文京区姉妹都市
ドイツ料理

★ 材料購入の都合により献立を変更することがあります。



学校給食摂取基準

	エネルギー	たんぱく質	食塩相当量
文京区基準	780kcal	27g	2.5g

※日本食品成分表の改訂に伴い、文京区基準の見直しをしています。

🌸🌸🌸 🌸🌸🌸 **今月のめあて「食事マナーを考えて食事をしよう」** 🌸🌸🌸 🌸🌸🌸

冬休みが終わり、新たな年を迎えました。寒さが一層厳しくなり、体調管理が大切な季節です。感染症を予防するために、小まめな手洗いやうがい、マスクの着用を心がけ、健康管理に努めましょう。

今月のめあては「食事マナーを考えて食事をしよう」です。食事のマナーは、一緒に食べる人のために守るべきものです。日ごろの食べ方を振り返り、気持ちのよい食事時間になるようにしましょう。

 **1月24日～30日は、全国学校給食週間です!** 

日本の学校給食は、明治22年、山形県鶴岡町（現：鶴岡市）の私立忠愛小学校で提供されたのが始まりとされています。その後、各地に広まったものの、戦争による食料不足で中断されてしまいました。

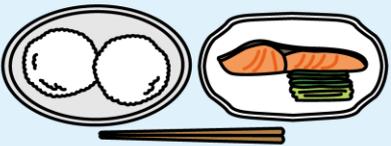
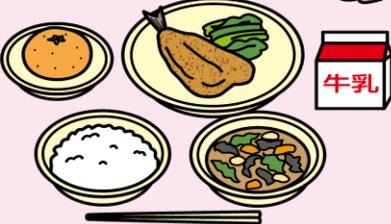
戦後、子どもたちの栄養不足を改善するため、昭和 21 年にアメリカの支援団体「LARA（アジア救済公認団体）」から、給食用物資の寄贈を受けて、翌年1月から学校給食が再開されることになりました。昭和21年12月24日に、東京都内の小学校で給食用物資の贈呈式が行われたことから、この日を「学校給食感謝の日」としましたが、昭和25年度からは、冬季休業と重ならない1月24日～30日までの1週間を「全国学校給食週間」とすることが定められました。

本郷台中学校では、当時、私立忠愛小学校で提供された給食の再現や、昭和の給食や郷土料理などを提供します。また、文京区の姉妹都市である「カイザースラウテルン市（ドイツ）」の料理も提供します。



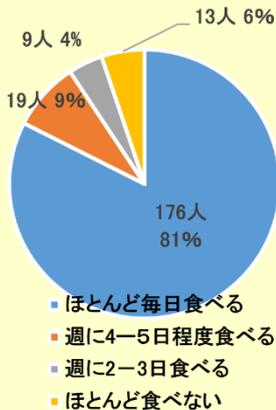
全国学校給食週間中の給食を通して、給食の意義や役割について、改めて考えてほしいと思います。

学校給食の移り変わりを見てみよう!

明治22年	戦後（昭和20～30年代）	現在
 <p>私立忠愛小学校で提供されたとされる給食。</p>	 <p>支援物資の脱脂粉乳や缶詰、小麦粉などを使った給食。</p>	 <p>地域でとれる旬の食材を取り入れ、郷土料理や行事食、世界の料理など、食育の教材となる給食。</p>

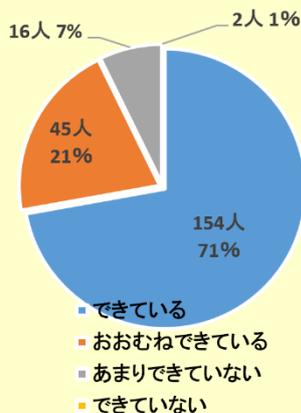
食に関するアンケートの結果（本郷台中学校 217 人回答 12/2～12/9 実施）

①朝食を食べている。



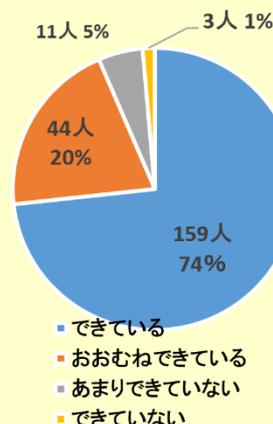
★東京都では、朝食を食べない生徒を令和7年度までに0%に近づけることを目標にしています。本校では「ほとんど食べない」生徒は昨年度と同じ6%でした。

②主食・主菜・副菜を組み合わせた食事を1日2回以上食べている。（給食を含む）



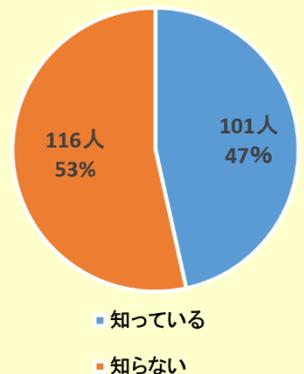
★東京都では90%を目標にしています。本校では、「できている」「おおむねできている」を合わせると91%（昨年90%）でした。

③給食で配膳したものは残さず食べている。



★本校では、「できている」「おおむねできている」が昨年同様94%でした。生徒は、自分の食べられる量を理解し、調節しているようです。

④東京都産の食材を知っている。



★東京都では中学一年生で知っている割合を48.4%から80%を目標にしています。本校では知っている生徒が昨年同様47%でした。給食で積極的に活用し、情報発信できるように努めます。