



1月献立表



2023年 1月

中野区立南中野中学校

日	牛乳	献立名	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	その他	1人ばく質 脂質
10 火	○	新春おこわ	ささげ	米 もち米 きび 銀杏	枝豆(冷凍)	水 酒 塩	769 kcal
		松風焼き	鶏肉 牛乳 味噌 卵	パン粉 砂糖 けし	玉ねぎ ねぎ	醤油	16.7 %
		紅白なます		砂糖	大根 人参 ゆず	酢 塩	23.5 %
		白玉雑煮	鶏肉 豆腐 だし削り節 だし昆布	白玉粉	人参 大根 椎茸 ねぎ 小松菜	塩 みりん 醤油 水	
11 水	○	メーブルトースト		食パン マーガリン メーブルシロップ			704 kcal
		ビーンズシチュー	大豆 豚肉	油 ジャガイモ 小麦粉 バター	玉ねぎ 人参 トマト缶 マッシュルーム トマトピューレ グリンピース(冷凍)	ベイリーフ 豚骨 水 トマトケチャップ 濃厚ソース 塩 こしょう	15.6 %
		じゃこ入りカラフルサラダ	ちりめんじゃこ	砂糖 油	キャベツ ビーマン きゅうり	醤油 酢 塩 こしょう	34.9 %
		りんご			りんご		
12 木	○	麦ご飯		米 大麦		酒 水	777 kcal
		花しゅうまい	海老 鶏肉	砂糖 でん粉 しゅうまいの皮	生姜 玉ねぎ 椎茸	塩 こしょう 醤油	17.8 %
		春雨サラダ	ハム	はるさめ 砂糖 ごま油	大豆もやし きゅうり 人参	酢 醤油 一味唐辛子	22.5 %
		キムチスープ	豚肉 豆腐 味噌	じゃがいも	椎茸 人参 大根 キムチ ねぎ	水 豚骨 酒 醤油	
13 金	○	発芽玄米ご飯		米		水	740 kcal
		小魚の磯辺揚げ	わかさぎ 青のり	小麦粉 油		酒 塩	14.8 %
		じゃが芋のそぼろ煮	豚挽き肉 だし削り節	油 ジャガイモ 砂糖	玉ねぎ 人参 椎茸 冷凍いんげん	酒 醤油 水	24.7 %
		味噌汁	だし削り節 味噌		えのきたけ 玉ねぎ 白菜 人参	水	
16 月	○	ご飯		米		酒 水	728 kcal
		ひじき入り卵焼き	卵 ひじき	砂糖 油	玉ねぎ 人参 グリンピース(冷凍)	塩 醤油	14.5 %
		豚肉とキャベツの炒め物	豚肉	油 砂糖	キャベツ 人参 たら ねぎ	酒 塩 醤油	24.6 %
		こんにゃくのピリ辛炒め		ごま油 こんにゃく 砂糖		酒 醤油 一味唐辛子	
		のっぺい汁	鶏肉 だし削り節 油揚げ	油 里芋 でん粉	人参 ごぼう 大根 ねぎ 小松菜	水 醤油 塩	
17 火	○	キャロットライス		米 大麦 バター	人参	水 塩 こしょう ワイン	759 kcal
		魚のオニオンステーキ	鮭	バター	生姜 玉ねぎ	ワイン 塩 こしょう 醤油 みりん	18.0 %
		豆と野菜のマリネ	大豆	油 砂糖	枝豆(冷凍) ごぼう きゅうり ビーマン	酢 塩 こしょう からし	25.3 %
		じゃが芋とベーコンスープ	ベーコン	油 ジャガイモ	人参 キャベツ セロリー 小松菜	豚骨 水 塩 こしょう 醤油	
		りんご			りんご		
18 水	○	ご飯		米		酒 水	767 kcal
		鶏肉の香味焼き	鶏肉	ごま ごま油 砂糖	生姜 ねぎ	塩 醤油	16.3 %
		コーンともやしのサラダ		油 砂糖	コーン缶 もやし 人参	塩 こしょう 醤油 酢	29.0 %
		豚汁	豚肉 だし削り節 豆腐 味噌	油 こんにゃく ジャガイモ	人参 ごぼう 大根 玉ねぎ さやいんげん	水 酒	
		オレンジ			オレンジ		
19 木	○	たらこスパゲッティ	たらこ いか のり	スパゲッティ バター 油	玉ねぎ マッシュルーム ビーマン	ワイン パプリカ粉 醤油 塩 こしょう	743 kcal
		花野菜のサラダ		油 砂糖	人参 加工アー プロッコリー	酢 塩 こしょう 醤油	14.4 %
		スイートポテト	牛乳 生クリーム 脱脂粉乳 卵	さつまいも バター 砂糖		バニラエッセンス 水	27.9 %
20 金	○	麦ご飯		米 大麦		酒 水	860 kcal
		四川豆腐	豚挽き肉 豆腐	油 砂糖 でん粉 ごま油	生姜 にんにく 人参 筍 椎茸 ザーサイ(漬物) ねぎ たら	鶏ガラ 水 酒 醤油 トウバンジャン	15.9 %
		野菜チップス		さつまいも 油	かぼちゃ	塩	31.4 %
		野菜ナムル		ごま油 油	もやし 人参 きゅうり 生姜 にんにく	一味唐辛子 醤油	
23 月	○	五目うどん	だし削り節 鶏肉 油揚げ 蒸しかまぼこ	うどん	人参 大根 筍 ねぎ	出し汁 酒 塩 醤油	744 kcal
		和風ツナサラダ	まぐろ(油漬)	油 砂糖	大根 人参 きゅうり 玉ねぎ	酢 塩 醤油	14.0 %
		焼きおにぎり	味噌	米 砂糖		醤油 水 みりん 酒	21.7 %
🌸1月24日～30日は全国学校給食週間です。							
24 火	○	ガバオライス	豚挽き肉 鶏肉	米 大麦 油	とうがらし にんにく 玉ねぎ 人参 ビーマン しめじ バジル	水 ナンブラー 酒 醤油 みりん オイスターソース	791 kcal
		目玉焼き	卵				17.6 %
		タイ風サラダ		はるさめ ワンタンの皮 砂糖 ごま油 油	もやし きゅうり 人参	酢 醤油 一味唐辛子 ナンブラー	30.6 %
		タイ風大根スープ	鶏肉 豆腐	油	生姜 にんにく 大根 チンゲンサイ	鶏ガラ 水 塩 こしょう ナンブラー 醤油	
25 水	○	押し麦ご飯		米 大麦		水	744 kcal
		鮭のちゃんちゃん焼き	鮭 味噌	バター 砂糖	玉ねぎ 人参 キャベツ しめじ 生姜	酒 塩 こしょう 醤油 みりん	19.0 %
		じゃがバターコーン		バター ジャガイモ	コーン缶	塩 こしょう	21.3 %
		すまし汁	だし削り節 豆腐		椎茸 小松菜 ねぎ みつば	水 塩 醤油 酒	
26 木	○	コッペパン		コッペパン			787 kcal
		ラザニア	牛乳 豚挽き肉 チーズ	マカロニ バター 小麦粉 油	にんにく 玉ねぎ 人参 セロリー ビーマン トマト缶 トマトペースト	塩 こしょう トマトケチャップ ワイン	15.7 %
		イタリアンサラダ		油 砂糖	キャベツ ビーマン きゅうり 玉ねぎ	酢 塩 バジル こしょう	34.9 %
		野菜スープ			セロリー 玉ねぎ 人参 かぶ(皮むき) かぶ(葉)	鶏ガラ 水 塩 こしょう 酒 醤油	



1月献立表



2023年 1月

中野区立南中野中学校

日	牛乳	献立名	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	その他	たんぱく質 脂質
27金	東京都の郷土料理	深川飯	油揚げ あさり	米	ねぎ みつば	酒 塩 醤油 水 みりん	781 kcal
		おでん	昆布 がんもどき さつま揚げ つみれ 竹輪 だし削り節 卵	じゃがいも こんにゃく ちくわん	大根 人参	水 塩 醤油 酒 みりん	19.3 %
		小松菜とえのき茸のお浸し			小松菜 えのきだけ	出し汁 醤油	24.5 %
		花みかん			みかん		
30月	韓国料理	ビビンバ	豚肉 味噌 卵	米 大麦 油 砂糖 ごま油 ごま	生姜 にんにく ぜんまい もやし 人参 ほうれん草	水 トウバンジャン 酒 みりん 醤油 酢 塩	735 kcal
		白菜のナムル		ごま油	白菜 にんにく 生姜	醤油 酢 酒	17.8 %
		わかめスープ	だし削り節 豆腐 わかめ		人参 ねぎ	水 塩 こしょう 醤油	26.9 %
31火	〇	ご飯		米		酒 水	797 kcal
		ぶりの照り焼き	ぶり	砂糖		醤油 酒 みりん 生姜	17.3 %
		野菜のおかか和え	かつお節		キャベツ 人参 もやし	出し汁 醤油	29.5 %
		大豆の甘辛揚げ	大豆	でん粉 油 砂糖		醤油 酢	
		味噌汁	だし削り節 味噌		大根 玉ねぎ 人参	水	

	エネルギー kcal	たんぱく質 %	脂質 %	カルシウム mg	マグネシウム mg	鉄 mg	亜鉛 mg	Va μg	VB1 mg	VB2 mg	VC mg	食塩相当量 g	食物繊維 g
今月平均摂取量	764	16.6	27.1	374	120	3.5	3.8	315	0.48	0.62	41	2.7	8.2

※自然災害や食材の仕入れ等の都合により、献立や一部食材を変更することがあります。ご了承ください。

※食物アレルギーのある方は、別途配布おたよりと併せてご確認ください。



謹賀新年

冬休みが終わり、新しい年が始まりました。冬休み中に生活リズムが乱れてしまった人はいませんか？ 寒くて起きるのがつらい時期ですが、早寝・早起きをし、朝ごはんを食べて元気に登校しましょう。



冬の野菜は甘い!?

冬が旬の野菜は、寒さで凍らないよう、細胞に「糖」を蓄えるため、甘く感じます。また、雪がたくさん降る地域では、「越冬野菜」といって、秋に収穫する野菜をそのまま埋めておき、雪の中で保存する方法があります。寒さで野菜の甘味やうま味が増して、よりおいしくなるそうです。冬ならではの野菜の甘味、ぜひ味わってみてください。



今年はおうさぎ年

うさぎのように野菜をモリモリ食べよう!

新年の無病息災を願う 正月行事

正月三が日が明けから、7日の「人日の節句」、11日の「鏡開き」、15日の「小正月」と、正月行事が続きます。人日の節句には、7種類の若菜を入れた「七草がゆ」を、小正月には、小豆を入れた「小豆がゆ」を食べて、1年の無病息災を願う風習があります。年末年始のごちそうで疲れた胃腸を休めるのにも、ぴったりの行事食です。

また、鏡開きでは、歳神様にお供えていた鏡もちを下げて、お汁粉などにして食べ、家族の健康や幸福を願います。鏡開きのもちを小正月の小豆がゆに入れることもあります。

七草がゆ

春の七草「せり、なすな、ごぎょう、はこべら、ほとけのざ、すずな、すずしろ」を入れたおかゆ。

1月7日の早朝（または前日夜）に、まな板の上で七草を並べて包丁で叩きながら、「七草なすな 唐土の鳥が 日本の国に 渡らぬ先に…」などと七草ばやしを唱える風習があります。

※歌詞は地域や家庭によって異なります。

小豆がゆ

赤い色が邪気（病気や災難など）を払うとされる小豆を入れたおかゆ。

無病息災を願い、小正月の朝に家族全員でいただきます。小正月には、やぐらを組んで正月飾りや書き初めなどを燃やす「どんど焼き」や「左義長」などと呼ばれる伝統行事もあります。



1月24日～30日は 全国学校給食週間です 学校給食について知ろう!

学校で食べる給食は、単なるごはんではなく、栄養バランスのとれた豊かな食事を通して、健康に良い食事のとり方、地域の産業や食文化、食べ物とそれに関わる人への感謝の気持ちなど、さまざまなことを学ぶための教材となります。このように、現在ではさまざまな教育的効果が期待される学校給食ですが、もともとは、おなかをすかせた子どもたちのために、学校で昼ごはんを提供したことが始まりでした。学校給食がたどった歩みを見てみましょう。

学校給食の始まり

日本の学校給食は、1889（明治22）年、山形県鶴岡町（現・鶴岡市）にある大誓寺というお寺の中に建てられた私立慈愛小学校で始まったとされています。大誓寺のお坊さんが家々を回ってお経を唱え、いただいた米や野菜、お金を使って、貧しい家庭の子どもたちに食事を用意しました。その後、学校給食は、子どもたちの栄養を改善するための方法として国から奨励され、各地へ広まっていきましたが、戦争による食料不足の影響で実施できなくなってしまいました。

明治22年ごろ おにぎり 塩ザケ 漬物	大正12年ごろ 五色ごはん 栄養みそ汁	昭和17年ごろ すいとんのみそ汁
-------------------------------	-------------------------------	----------------------------

支援物資による学校給食の再開

戦争が終わり、子どもたちの栄養状態の悪化が心配されたことから、1946（昭和21）年に、アメリカのLARA（アジア救援公認団体）から給食用物資の寄贈を受け、翌年1月から学校給食が再開されました。当初は給食用物資の贈呈式が行われた12月24日を「学校給食感謝の日」としましたが、1950（昭和25）年度からは冬季休業と重ならない1月24日～30日を「全国学校給食週間」とすることが定められました。

昭和22年ごろ ミルク（脱脂粉乳） トマトシチュー	昭和27年ごろ コッペパン ミルク（脱脂粉乳） 鶏肉の竜田揚げ せん切りキャベツ ジャム	昭和25年に アメリカから寄贈された小麦粉でパンが作られ、パン・ミルク・おかずの完全給食が始まりました。
-------------------------------------	--	--

学校給食は教育活動に

1954（昭和29）年に「学校給食法」が公布・施行され、学校給食は教育活動として実施されることになりました。それから、時代の移り変わりとともに、子どもたちの食生活を取り巻く環境は大きく変化し、学校給食の内容も変わっていききました。

昭和40年ごろ ソフトめん ミートソース 牛乳 フライドポテト 黄桃	昭和51年ごろ カレーライス 牛乳 塩もみ ゆで卵	昭和30年代後半には 脱脂粉乳のミルクが牛乳へと切り替わり、コッペパン以外のパンやソフトめんなど、主食の種類が増えていきました。米飯が正式に導入されたのは昭和51年のことです。
--	--	---

南中野中学校 学校給食週間

24日タイ料理

タイの伝統料理であるガパオライスを提供します。ご飯の上に炒めたお肉と野菜をかけて食べる料理です。

25日北海道の郷土料理

ちゃんちゃん焼きは石狩地方の漁師町発祥の料理で鮭と旬の野菜を蒸し焼きにして味噌で味付けしました。

26日イタリア料理

ラザニアとは濃厚なミートソースとパスタの一種であるラザニアが層になった食べ応えのある料理です。

27日東京都の郷土料理

深川飯は東京の郷土料理です。あさがりにご飯に混ぜ込まれています。おでんは、八丈島産のさつまあげを使用しています。

30日韓国料理

最終日は韓国料理のビビンバを提供します。ご飯の上に野菜やお肉、卵を彩りよく盛り付けたご飯料理です。