平成２９年度

1月予定献立表

今月の給食目標
食生活について考えよう

北区立王子桜中学校

日	曜	授業	牛乳	地産地消の食材	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	ランチルーム
9	火	通常	○		鮭の彩りちらしずし つるつるくずきり入り七草汁 じゃがいものゴマ和え 紅白ゼリー 新年お祝い献立 &2日遅い七草献立	油揚げ　鮭　鶏卵 牛乳　鶏肉　粉寒天 カルピス	米　三温糖　サラダ油 白ごま(いり・すり) くずきり　じゃがいも 練りごま　上白糖	かんぴょう　干し椎茸 にんじん　しょうが　しめじ さやいんげん　大根　かぶ 大根の葉　かぶの葉 せり　きゅうり　アセロラ	740 kcal 30.8 g	
10	水	通常	○		カナダ風フレンチトースト サーモンのチャウダー ジャーマンポテト 世界の料理 カナダ	鶏卵　牛乳　ベーコン 鮭　豆乳	食パン メープルシロップ サラダ油　有塩バター 薄力粉　じゃがいも	玉葱　にんじん ホールコーン　ほうれんそう	814 kcal 34.1 g	
11	木	通常	○	小松菜	ピリ辛肉みそうどん 青のりビーンズ 白玉ぜんざい 行事食：鏡開き 白玉ぜんざい	豚肉　赤みそ　牛乳 大豆　あおのり 豆腐　あずき	冷凍うどん　サラダ油 上白糖　ごま油　でん粉 白絞油　白玉粉 水あめ	にんにく　しょうが にんじん　もやし キャベツ　玉葱　小松菜	757 kcal 30.3 g	1－3
12	金	45分授業	○	小松菜	わかめご飯 ししゃものパリパリ包み 白菜のゴマ和え　せんべい汁 郷土料理（青森県） せんべい汁	炊き込みわかめ 牛乳　ししゃも 鶏肉	米　白絞油　春巻の皮 薄力粉　三温糖 白ごま(すり) 糸こんにゃく 南部せんべい	小松菜　白菜　ホールコーン にんじん　しめじ	784 kcal 29.3 g	1－4
15	月	45分授業	○	千寿葱	焼き鳥丼 にら玉スープ めかぶさつま揚げの中華和え	鶏肉　刻みのり 牛乳　豚肉　鶏卵 めかぶわかめ さつま揚げ	米　米粒麦　サラダ油 三温糖　白ごま(いり) でん粉　ごま油	しょうが　長ねぎ 玉葱　にんじん　にら もやし	813 kcal 34.5 g	1－2
16	火	通常	○		ミルクパン 手作りりんごジャム ヌイユシチュー ファルスマン 生徒が考えた料理 3-1　松澤　悠花さん	牛乳　豚肉 生クリーム ベーコン	ミルクパン　上白糖 コーンスターチ　ヌイユ 薄力粉　サラダ油 じゃがいも　有塩バター	りんご　レモン果汁　玉葱 にんじん　マッシュルーム キャベツ　セロリー　パセリ しめじ	864 kcal 28.5 g	
17	水	45分授業	○		四川丼 ピリ辛ねぎダレサラダ スイートスプリング	生揚げ　豚肉　牛乳 わかめ	米　米粒麦 サラダ油　三温糖 でん粉　ごま油	玉葱　たけのこ　干し椎茸 白菜キムチ　にんにく しょうが　チンゲンサイ もやし　きゅうり　にんじん 長ねぎ　スイートスプリング	763 kcal 28.8 g	
18	木	45分授業	○	小松菜	豚肉とごぼうの混ぜご飯 手作りさつま揚げ　のりおかか和え 麦みそみそ汁	豚ばら　大豆　牛乳 ホキのすり身　豆腐 干ひじき　鶏卵　わかめ 糸けずり　刻みのり 油揚げ　麦みそ	米　サラダ油　三温糖 白ごま(いり) 上白糖　でん粉 白絞油	ごぼう　長ねぎ　れんこん にんじん　さやいんげん 小松菜　もやし　玉葱 えのき	764 kcal 31.8 g	
19	金	通常	○	小松菜	スパゲッティナポリタン 小松菜とベーコンのココット イタリアンサラダ	ベーコン　豚肉 粉チーズ　牛乳　鶏卵 ピザチーズ　いか	スパゲッティ　サラダ油 有塩バター オリーブ油　上白糖	にんにく　玉葱　にんじん マッシュルーム缶　パセリ ホールトマト缶　ピーマン 小松菜　キャベツ 黄ピーマン　赤ピーマン レモン果汁	749 kcal 35.7 g	
22	月	通常	○	小松菜	韓国風すき焼き丼 トックスープ りんご	鶏卵　豚肉　牛乳 鶏肉	米　米粒麦　三温糖 エッグケアマヨネーズ 練りごま　サラダ油 上白糖　ごま油　トック	しょうが　にんじん　玉葱 エリンギ　にら　大根 長ねぎ　小松菜　りんご	815 kcal 32.7 g	1－1
23	火	通常	○		麦ご飯　ひじきのふりかけ きつねの肉キュウ　キャベツのごまみそ和え 厚揚げ入りみそ汁	牛乳　干ひじき 糸けずり節　鶏ひき肉 油揚げ　赤みそ 生揚げ　白みそ	米　米粒麦 白ごま(いり・すり) 上白糖　白絞油 しらたき　でん粉 スパゲッティ　三温糖	干し椎茸　にんじん たけのこ　玉葱　キャベツ きゅうり　ホールコーン かぶ　かぶの葉	744 kcal 28.0 g	
24	水	通常	○	小松菜	【明治２２年　日本初の給食】 麦ご飯　大豆とじゃこの甘辛揚げ 鮭の塩焼き　ゴマ和え じゃがいも・わかめ・玉ねぎのみそ汁 学校給食週間	大豆　じゃこ　牛乳 鮭　わかめ　油揚げ 白みそ	米　米粒麦　でん粉 白絞油　上白糖 白ごま(いり・すり) ,三温糖　じゃがいも	小松菜　もやし にんじん　玉葱	754 kcal 36.5 g	
25	木	通常	○		【昭和27年　クジラ肉がよく食べられる】 麦ご飯　クジラの竜田揚げ きんぴらごぼう キャベツと玉ねぎのみそ汁　みかん	牛乳　くじら肉 油揚げ　白みそ	米　米粒麦　でん粉 白絞油　サラダ油 糸こんにゃく 三温糖　ごま油	にんじん　ごぼう　キャベツ 玉葱　葉ねぎ　みかん	739 kcal 30.2 g	2－1
26	金	通常	○	小松菜	【昭和３０年代終わり　あげパンの登場】 きなこあげパン 肉団子入り白菜スープ 豆入りカレードレッシングサラダ	きな粉　牛乳 豚ひき肉 鶏卵　豆腐 ひよこまめ　ツナ缶	コッペパン　白絞油 上白糖　でん粉 パン粉　じゃがいも サラダ油　三温糖	長ねぎ　しょうが　にんじん 干し椎茸　たけのこ　玉葱 白菜　小松菜　キャベツ 赤ピーマン　ホールコーン レモン果汁	780 kcal 32.8 g	
29	月	通常	○	小松菜	【昭和５１年　米飯給食が導入される】 カレーライス 野菜のゴマドレッシング つぶつぶみかんゼリー	豚肉　牛乳　粉寒天	米　米粒麦　サラダ油 じゃがいも　有塩バター 薄力粉　白ごま(いり) 上白糖	にんにく　しょうが　玉葱 にんじん　もやし　小松菜 キャベツ　みかん缶 オレンジジュース	863 kcal 25.0 g	2－2
30	火	通常	○		【現代の給食】 ごま茶めし　おでん パリパリ油揚げのサラダ みかん 郷土料理（東京都） おでん	牛乳　結び昆布 揚げボール　つみれ さつま揚げ　がんもどき うずら卵　油揚げ	米　米粒麦 白ごま(いり) 板こんにゃく　竹輪ふ 上白糖　サラダ油 三温糖	大根　キャベツ　にんじん 大根の葉　みかん	750 kcal 28.0 g	
31	水	通常	○	小松菜	かきあげ丼 豆乳入り豚汁 りんご	いか　おきあみ もずく　鶏卵　牛乳 豚肉　木綿豆腐　豆乳 白みそ　赤みそ	米　米粒麦　白絞油 薄力粉　上白糖 サラダ油　じゃがいも 板こんにゃく	にんじん　玉葱　白菜 小松菜　りんご	784 kcal 25.6 g	2－3

＊食材料の都合により、献立を変更する場合があります。ご了承ください。
＊収穫の状況により、「地産地消の食材」が変更になる場合があります。ご了承ください。
＊下線が引いてある料理は、夏休みの自由課題で生徒が提出したメニューです。（Best Cooking賞）

1月16日（火）

３－１　松澤　悠花さん
「ファルスマン」

夏休みの自由課題

～世界の料理を作ってみよう!～

今月給食で提供される「Best Cooking賞」のレシピは、
３－１　松澤　悠花さんの「ファルスマン」です。（今回がラストです！）

「ファルスマン」はフランスのサヴォワ地方の郷土料理です。
本来は甘い味付けのようですが、松澤さんが独自でアレンジして塩味で作ってくれました。マッシュポテトに炒めたしめじ・長ねぎをまぜ、表面をベーコンで覆うようにして焼く料理です。給食では長ねぎの代わりに玉ねぎを使いました。