



# 1月予定献立表



2025年 1月

渋谷区立代々木中学校

日	牛乳	料理名	赤の中間 血や肉になる	緑の中間 体の調子を整える	黄の中間 熱や力の元になる	1種たんぱく質 脂質
8水	○	七草ごはんのチキンカレー ツナとわかめのサラダ  1月7日 入日(じんじつ)の 節句	鶏肉, レンズまめ(乾), ツナ缶	スキムミルク, わかめ, 牛乳	七草, にんじん, にんにく, しょうが, セロリ, 玉葱, キャベツ, きゅうり	米, 押麦, 小麦粉, じゃがいも 油, バター 806 kcal 30.3 g 22.8 g
9木	○	あけぼのちらし 麩のすまし汁 大学芋  1月2日	さげ, たまご, 鶏肉, 木綿豆腐	干ひじき(ワカシ), 釜, 乾, こんぶ, 刻みのり, 牛乳	にんじん, 小松菜	ごぼう, かんぴょう(乾), きゅうり, れんこん, えのきたけ, ねぎ 米, 片栗粉, 焼きそば, さつまいも 油, 揚げ油 800 kcal 28.6 g 20.7 g
10金	○	ホットあんぱん クリームスープ ひじきと大豆のサラダ  1月10日	あずき(乾), 鶏成鶏肉モモ(皮なし), 大豆	牛乳, スキムミルク, クリームチーズ, 生クリーム, ひじき, 牛乳	にんじん	玉葱, ぶなしめじ, きゅうり, キャベツ ミルクパン, 黒砂糖, じゃがいも, 米粉, 三温糖 バター, 油, ごま油 782 kcal 32.4 g 31.6 g
14火	○	にら玉かうどん 赤みそドレッシングサラダ ぼんかん  1月11日 鏡開き	鶏肉, かまぼこ, たまご, 油揚げ(枚), 赤みそ	こんぶ, 牛乳	にんじん, にら, 小松菜	えのきたけ, はくさい, ねぎ, キャベツ, 玉葱, きゅうり, ぼんかん 冷凍うどん, 片栗粉, 三温糖, 丸もち(個), スパゲッティ 油, ごま油 754 kcal 31.1 g 24.1 g
15水	○	小豆ごはん(さつまいも入り) メカジキの照り焼き ほうれんそうのごまあえ めかふのかきたま汁  1月15日 小正月	あずき(乾), メカジキ, 油揚げ, 絹ごし豆腐, たまご	こんぶ, めかふわかめ, 牛乳	ほうれんそう, にんじん, みずな	しょうが, もやし, きくらげ(乾), ねぎ 米, さつまいも, 塩こうじ, 三温糖, 片栗粉 油, ごま油, 白すりごま, ねりごま 708 kcal 39.9 g 21.0 g
16木	○	ご飯 長生きぎょうざ(ジャンボ揚げぎょうざアレンジ) 大根の中華ドレッシング ミネラル補給スープ  R5年渋谷区健康づくり レシピコンテスト入賞料理 (現代々木中1年生)	豚ひき肉, オイスターソース, たまご	スキムミルク, 粉寒天, 牛乳	にら, プロッコリー, にんじん, 小松菜, ほうれんそう	キャベツ, カリフラワー, れんこん, しょうが, にんにく, だいこん, 玉葱, ねぎ 米, ぎょうざの皮(15枚), 塩こうじ, 片栗粉, パン粉, 小麦粉 ごま油, 揚げ油, 油 779 kcal 23.9 g 28.7 g
17金	○	東京名物 深川めし  1月17日 五目卵焼き 白玉汁  1月17日	油揚げ, あさり, 鶏ひき肉, 大豆, たまご, 鶏肉	こんぶ, 牛乳	にんじん, 糸みつば, ほうれんそう, みずな	ごぼう, しょうが, たけのこ(水煮), きくらげ(乾), だいこん, ねぎ 8分つき米, 発芽玄米, 三温糖, じゃがいも, 冷凍白玉 油 685 kcal 31.1 g 21.6 g
20月	○	ご飯 家常豆腐(じゃーじゃん) うすら入り わかさぎからあげ いい予感がするいよかん  1月20日	豚モモ, 豚骨, ハジミそ, 赤みそ, うすら卵, 生揚げ	わかさぎ, 牛乳	にんじん	にんにく, しょうが, 乾しいたけ, たけのこ(水煮), ねぎ, キャベツ, いよかん 米, 片栗粉, 米粉 油, 揚げ油 769 kcal 34.9 g 26.8 g
21火	○	えびのトマトクリームライス  1月21日 さっぱりポテトサラダ フルーツヨーグルト  1月21日	鶏肉, むきえび	牛乳, スキムミルク, ピザチーズ, 生クリーム, ヨーグルト, ギリシャヨーグルト, スキムミルク	ほうれんそう, ホールトマト(缶), にんじん	玉葱, きゅうり, みかん缶, バインアップル(缶), 黄桃缶, アロエ 米, 押麦, 小麦粉, じゃがいも バター, 油 849 kcal 30.7 g 25.3 g
22水	○	豚菜飯 きりたんぽ いぶりがっこのマヨサラダ  秋田県の味めぐり	豚肉, 鶏若鶏肉モモ(皮なし)	こんぶ, 牛乳	小松菜, にんじん, せり	しょうが, だいこん, ごぼう, しいたけ, ねぎ, キャベツ, きゅうり, ホールコーン, 玉葱, だいこん 米, 押麦, きりたんぽ, じゃがいも, 三温糖 油, 卵不使用マヨネーズ 728 kcal 24.2 g 21.6 g
23木	○	ご飯 さばのおろしポン酢 ひじきとちくわの炒め煮 さつまいものごま汁  1月23日	さば切身, 焼き竹輪, 大豆, 鶏肉	ひじき, こんぶ, 牛乳	にんじん, 小松菜	しょうが, だいこん, しもん果汁, きくらげ(乾), 玉葱 米, 片栗粉, こんにゃく, 三温糖, さつまいも 油, 白練りごま, 白すりごま 759 kcal 35.0 g 24.4 g
24金	○	ツナと大根おろしの和風スパゲッティ  1月24日 プロッコリーのおかかあえ  地場産物 明日葉チーズケーキ  3 八丈島のあしたばを使ったケーキ	ツナ缶, かつお節, たまご	刻みのり, スキムミルク, クリームチーズ, 生クリーム, 牛乳	だいこん菜, プロッコリー, あしたば粉	玉葱, だいこん, レモン果汁 スパゲッティ, 三温糖, じゃがいも, 小麦粉 油, オリーブ油 849 kcal 31.6 g 33.7 g
27月	○	冬野菜のそぼろ丼 八丈島メジのつみれ汁 りんご  地場産物 八丈島のメジを使った手作りつみれ	鶏ひき肉, 大豆, かつお節, メジ, 身, 赤みそ, たまご	こんぶ, 牛乳	にんじん, みずな	しょうが, 玉葱, ごぼう, 乾しいたけ, れんこん, ねぎ, だいこん, りんご 米, 押麦, 三温糖, 片栗粉, さといも, 小麦粉 ごま油 735 kcal 31.0 g 16.4 g
28火	○	黒砂糖コッペパン  タイムスリップ給食 カレーシチュー  カレーライスではな 切干大根のペペロンチーノ  くカレーとパンの時代もあった?!	鶏成鶏肉モモ(皮なし), いんげん豆, ペーコン	スキムミルク, 粉チーズ, 牛乳	にんじん	しょうが, にんにく, セロリ, 玉葱, 切干しいたけ 黒砂糖(パン給食会), じゃがいも, 小麦粉 油, バター, オリーブ油 695 kcal 28.0 g 26.6 g
29水	○	麦ご飯 肉豆腐 しっとりかんぱちそぼろふりかけ カリカリワンタンサラダ  1月29日	かんぱちそぼろ, かつお節, 豚肉, 豚モモ, 焼き豆腐	こんぶ, 牛乳	にんじん	しょうが, 玉葱, 乾しいたけ, えのきたけ, 枝豆, キャベツ, きゅうり 米, 押麦, しらたき, 三温糖, わんたん皮 ごま(いり), 油, ごま油, 揚げ油 784 kcal 33.4 g 27.9 g
30木	○	ごはん 酢豚 わかめスープ  ワンダフル給食	豚ひれ, 絹ごし豆腐	牛乳, 生わかめ	ピーマン, 赤ピーマン, にんじん	玉葱, たけのこ(水煮), ねぎ 米, 片栗粉 807 kcal 31.3 g 19.5 g
31金	○	△お節ご飯 イカのかりん揚げ 糸寒天サラダ じゃがいもと卵のみそ汁  地場産物 八丈島の△口、伊豆諸島の糸寒天 東京都の難島は11島。 知っていましたか?	△お節, いか, たまご, みそ, 白みそ	糸寒天(伊豆諸島), こんぶ, 牛乳	にんじん, みずな, 小松菜	しょうが, キャベツ, 玉葱 8分つき米, 押麦, 片栗粉, 米粉, じゃがいも 油, 揚げ油 759 kcal 34.6 g 22.8 g

※都合により、献立が変更になる場合があります。

※四角の数字はリクエストアンケートで上位だった学年です。□・・・1年生、▣・・・2年生、▢・・・3年生、教・・・教職員

## 1月24日～30日は 全国学校給食週間

学校給食の役割について知ってもらうための週間です。

給食は、単なるお昼ごはんではありません。中学生の皆さんに伝えたいメッセージがぎゅっとつまっています。1月24日からの1週間は、給食に関するテーマのある献立が登場します。その日のテーマは、何なのかお昼の放送をよく聞いてみてください。

