

# 1月分 予定献立表

2024

清瀬市立清瀬第二中学校

月	火 9日	水 10日	木 11日	金 12日
<p>明けまして おめでとうございます!</p>	<p><b>始業式</b></p>	<p>りんご かん</p> <p>カレーライス</p> <p>わかめ サラダ</p> <p>I初給 - 857 kcal たんぱく質 23.0 g 脂質 21.0 g 食塩相当量 2.2 g</p> <p>牛乳(飲用), 豚モモ肉(こま切り), レンズまめ(乾), カットわかめ, 粉寒天, 精白米, 精麦, サラダ油, じゃがいも, 薄力粉, こま油, 上白糖, しょうが, にんにく, 玉葱, にんじん, トマトケチャップ, キャベツ, きゅうり, りんごジュース</p>	<p><b>鏡開き</b></p> <p>おしるこ</p> <p>すまし汁</p> <p>他人丼 (どんぶり)</p> <p>I初給 - 839 kcal たんぱく質 33.1 g 脂質 19.3 g 食塩相当量 2.6 g</p> <p>牛乳(飲用), 豚モモ肉(こま切り), たまご, きざみのり, 木綿豆腐, カットわかめ, あずき(乾), 精白米, 精麦, 上白糖, 白玉粉, 上新粉, 玉葱, にんじん, こまつな</p>	<p>セサミ ケーキ</p> <p>きのこ入り サラダ</p> <p>魚介の トマトソース スパゲティ</p> <p>I初給 - 858 kcal たんぱく質 28.3 g 脂質 35.6 g 食塩相当量 2.7 g</p> <p>牛乳(飲用), ベーコン(短冊), 冷凍むぎえび, いか短冊, 牛乳(調理用), 生クリーム, ハーフスパゲティ, サラダ油, 薄力粉, 上白糖, 白すりごま, 有塩バター, 白いりごま, にんじん, 玉葱, パセリ, トマト缶詰(ホール), トマトケチャップ, にんにく, キャベツ, だいこん, しめじ</p>
		<p>15日</p> <p>クリーム ライス</p> <p>オレンジ かん</p> <p>海藻サラダ</p> <p>I初給 - 825 kcal たんぱく質 23.5 g 脂質 27.0 g 食塩相当量 2.0 g</p> <p>牛乳(飲用), 冷凍むぎえび, 木綿豆腐, 大豆(国産, 乾), 豚ひき肉, 赤みそ, 油揚げ, 粉寒天, 精白米, 精麦, サラダ油, 上白糖, でんぷん, こま油, 白すりごま, しょうが, にんにく, ねぎ, 干し椎茸, なら, キャベツ, にんじん, ホールコーン(冷凍), 玉葱, みかん果汁, みかん缶</p>	<p>16日</p> <p>きなごま 揚げパン</p> <p>チーズ コーン ポテト</p> <p>白菜と肉団子の スープ煮 (どんぶり)</p> <p>I初給 - 805 kcal たんぱく質 35.0 g 脂質 35.7 g 食塩相当量 3.7 g</p> <p>牛乳(飲用), きな粉(大豆), 豚ひき肉, ダイスチーズ, 米粉パン60g, 揚げ油, 白すりごま, 上白糖, 普通はるさめ(乾), でんぷん, こま油, じゃがいも, はくさい, にんじん, だいこん, こまつな, ねぎ, なら, しょうが, ホールコーン(冷凍)</p>	<p>17日</p> <p>麦ご飯 (どんぶり)</p> <p>ホキの 麦みそ焼き</p> <p>ごまあえ</p> <p>団子汁</p> <p>I初給 - 791 kcal たんぱく質 35.2 g 脂質 19.0 g 食塩相当量 3.4 g</p> <p>牛乳(飲用), ホキ切り身60g, 赤みそ, 油揚げ, 鶏肉モモ(小間), 木綿豆腐, 精白米, 精麦, 上白糖, 白すりごま, 冷凍白玉もち, ほうれんそう, だいこん, にんじん, ねぎ</p>
<p>22日</p> <p>揚げワンタン サラダ</p> <p>天津丼 (どんぶり)</p> <p>白菜と春雨 のスープ</p> <p>I初給 - 800 kcal たんぱく質 33.0 g 脂質 23.8 g 食塩相当量 3.0 g</p> <p>牛乳(飲用), 冷凍むぎえび, たまご, 鶏肉モモ(小間), 精白米, 精麦, 白いりごま, サラダ油, 上白糖, でんぷん, 生ワンタン皮, 揚げ油, こま油, 普通はるさめ(乾), にんじん, たけのこ(水煮), なら, ねぎ, グリンピース(冷凍), キャベツ, きゅうり, ホールコーン(冷凍), はくさい, 干し椎茸, こまつな, えのきたけ</p>	<p>23日</p> <p>シーフード ピラフ</p> <p>タラの カレー マリネ</p> <p>野菜スープ</p> <p>I初給 - 785 kcal たんぱく質 35.2 g 脂質 22.1 g 食塩相当量 2.3 g</p> <p>牛乳(飲用), いか(短冊), 冷凍むぎえび, たら切り身60g, ベーコン(短冊), うすら卵(水煮), 精白米, 精麦, サラダ油, 薄力粉, 揚げ油, 上白糖, じゃがいも, 玉葱, にんじん, 赤ピーマン, 黄ピーマン, ピーマン, キャベツ, ほうれんそう, みかん</p>	<p>大正 12 年ごろ</p> <p>24日</p> <p>わかさぎの から揚げ</p> <p>五色ご飯 (どんぶり)</p> <p>のりあえ</p> <p>栄養 みそ汁</p> <p>I初給 - 811 kcal たんぱく質 33.8 g 脂質 27.6 g 食塩相当量 2.4 g</p> <p>牛乳(飲用), 鶏ひき肉, 油揚げ, わかさぎ, きざみのり, 木綿豆腐, 白みそ, 赤みそ, 精白米, サラダ油, さといも, 上白糖, 白いりごま, でんぷん, 揚げ油, こまつな, にんじん, しょうが, だいこん, キャベツ, えのきたけ, はくさい, ねぎ, こほう</p>	<p>昭和 17 年ごろ</p> <p>25日</p> <p>じゃこわかめ ご飯 (どんぶり)</p> <p>さばの塩焼き 煮浸し</p> <p>すいとん</p> <p>I初給 - 823 kcal たんぱく質 41.3 g 脂質 25.5 g 食塩相当量 3.0 g</p> <p>牛乳(飲用), ちりめんじゃこ, 炊き込みわかめ, さば切り身60g, 油揚げ, 鶏肉モモ(小間), 木綿豆腐, 精白米, 白いりごま, 薄力粉, サラダ油, さといも, こまつな, にんじん, えのきたけ, だいこん, こほう, ねぎ, 干し椎茸</p>	<p>昭和 27 年ごろ</p> <p>26日</p> <p>くじらの ケチャップあえ</p> <p>おひたし</p> <p>豚汁</p> <p>麦ごはん (どんぶり)</p> <p>I初給 - 878 kcal たんぱく質 39.8 g 脂質 23.0 g 食塩相当量 2.9 g</p> <p>牛乳(飲用), くじら肉(赤肉), 豚モモ肉(こま切り), 油揚げ, 木綿豆腐, 白みそ, 赤みそ, 精白米, 精麦, でんぷん, じゃがいも, 揚げ油, 上白糖, サラダ油, こんにやく, しょうが, トマトケチャップ, キャベツ, こまつな, にんじん, だいこん, こほう, ねぎ</p>
<p>昭和 40 年ごろ</p> <p>29日</p> <p>ヨーグルト かん</p> <p>ツナサラダ</p> <p>ソフト麺</p> <p>ミートソース</p> <p>I初給 - 838 kcal たんぱく質 31.9 g 脂質 30.6 g 食塩相当量 2.9 g</p> <p>牛乳(飲用), 豚ひき肉, レンズまめ(乾), 粉チーズ, オイルツナ(ルー), 粉寒天, プレーンヨーグルト, ソフト麺, サラダ油, 上白糖, 薄力粉, しょうが, にんにく, にんじん, 玉葱, セロリ, トマトケチャップ, トマトピューレ, きゅうり, キャベツ</p>	<p>現在(清瀬市の産地消)</p> <p>30日</p> <p>清瀬の人参 使用!!</p> <p>ひよこ豆の サラダ</p> <p>にんじん 食パン</p> <p>コーン シチュー</p> <p>I初給 - 729 kcal たんぱく質 25.2 g 脂質 28.9 g 食塩相当量 2.7 g</p> <p>牛乳(飲用), 鶏肉モモ(角), 牛乳(調理用), 粉チーズ, 生クリーム, ひよこまめ(乾), にんじん食パン70g, じゃがいも, サラダ油, 薄力粉, 有塩バター, こま油, 上白糖, 玉葱, にんじん, クリームコーン缶詰, ホールコーン(冷凍), パセリ, キャベツ, きゅうり</p>	<p>31日</p> <p>いちご (2粒)</p> <p>ごま麻婆丼 (どんぶり)</p> <p>かりかり 油揚げの サラダ</p> <p>I初給 - 807 kcal たんぱく質 30.2 g 脂質 27.7 g 食塩相当量 2.0 g</p> <p>牛乳(飲用), 冷凍むぎえび, 鶏肉モモ(小間), 牛乳(調理用), 生クリーム, 海藻ミックス, 精白米, 精麦, サラダ油, 薄力粉, 有塩バター, こま油, 上白糖, 玉葱, にんじん, パセリ, キャベツ, きゅうり, いちご</p>	<p>1月24日~30日</p> <p><b>全国学校給食週間です!</b></p> <p><b>はじまります!</b></p> <p>明治22年 学校給食スタート(お弁当を持ってこれない子どもにおにぎりや焼き鮭を提供。)</p> <p>大正12年頃 子どもの栄養改善のために学校給食が奨励される。米と野菜中心の給食。</p> <p>昭和17年頃 戦争の影響で食料不足になる中、具だくさんのすいとんが食べられていた。</p> <p>昭和27年頃 当時安価であったクジラ肉がよく使われていた。</p> <p>昭和40年頃 ソフト麺が開発され、メニューの幅が広がる。</p> <p>現在 郷土料理や外国の料理など、多種多様な献立が増えてきた。</p> <p>出典: 食育フォーラム、学校給食</p>	

※使用する食材や献立は、都合により変更する場合があります。