令和６年度

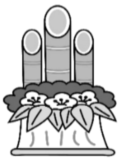
１月分予定献立表

東京都立桜修館中等教育学校

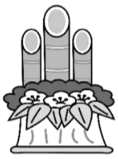
日	曜日	献立名	牛乳	主な材料名			エネルギー	たんぱく質 脂質	備考
				赤の食品（１・２群）主に体の組織をつくる	黄の食品（５・６群）主にエネルギーになる	緑の食品（３・４群）主に体の調子を整える	[kcal]	[g]	
8	水	ごはん　*肉豆腐* 茎わかめサラダ くだもの	○	牛乳,豚肉,焼き豆腐,赤みそ,くきわかめ	米,サラダ油,三温糖,ごま油	*にんじん*,ごぼう,糸こんにゃく,たけのこ,干し椎茸,玉葱,*ねぎ*,キャベツ,きゅうり,りんご	714	28.1 20.7	あけましておめでとうございます
9	木	*人参ごはん* さばの香味焼 五目豆　*さつま汁*	○	牛乳,さば,大豆,竹輪,油揚げ,鶏肉,白みそ	米,麦,サラダ油,三温糖,ごま油,白ごま,さつまいも	*にんじん*,しょうが,**玉葱**,しらたき,干し椎茸,*大根*,ごぼう,*ねぎ*	781	36.1 24.5	
10	金	*餅入りきつねうどん* じゃがいもの甘みそがけ オレンジポンチ	○	牛乳,豚肉,わかめ,油揚げ,赤みそ	冷凍うどん,丸もち,スパゲッティ,三温糖,じゃがいも,米白絞油	玉葱,*小松菜*,*にんじん*,キャベツ,*ねぎ*,干し椎茸,みかん缶,パイン,黄桃缶,オレンジジュース	772	26.4 20.1	1月１１日 「かがみ開き」
14	火	ごはん　ヤンニョムチキン ひじきとレンコンのサラダ 中華風卵スープ	○ 	牛乳,鶏肉,干ひじき,ハム,鶏肉,豆腐,たまご	米,でんぷん,米白絞油,ごま油,三温糖,はちみつ,白ごま,	にんにく,れんこん,きゅうり,キャベツ,しょうが,にんじん,ねぎ,チンゲンサイ	827	31.9 33.3	14日 ごほうびﾘｸｴｽﾄ 「**ﾔﾝﾆｮﾑﾁｷﾝ**」 １学期に実施した給食時間調べで2位だった２年B組のリクエストです。
15	水	ピザトースト *クリームシチュー* くだもの	○	牛乳,ベーコン,ピザチーズ,鶏肉,牛乳	食パン,オリーブ油,サラダ油,じゃがいも,小麦粉,バター,生クリーム	にんにく,玉葱,マッシュルーム,ピーマン,トマトピューレ,*にんじん*,グリンピース,みかん	755	32.2 31.6	
16	木	*とりごぼうピラフ*　くだもの スパニッシュオムレツ *洋風白菜スープ*	○	牛乳,鶏肉,ハム,牛乳,豆乳,たまご,ベーコン,豚肉	米,麦,バター,サラダ油,じゃがいも	しょうが,ごぼう,*にんじん*,さやいんげん,玉葱,ピーマン,赤パプリカ,トマトピューレ,セロリー,白菜,*小松菜*,紅まどんな	730	31.8 25.1	
17	金	*チキンクリームライス* *ブロッコリーのハニーサラダ* くだもの	○	牛乳,ベーコン,鶏肉,牛乳,ピザチーズ	米,麦,バター,サラダ油,小麦粉,生クリーム,はちみつ	玉葱,*にんじん*,マッシュルーム,パセリ,コーン,ブロッコリー,キャベツ,りんご	787	24.5 26.6	**食事に興味はありますか？**
20	月	鶏五目ごはん　みそ汁 焼きししゃも 野菜のごま醤油和え	○	牛乳,鶏肉,油揚げ,ししゃも,生揚げ,わかめ,白みそ,赤みそ	米,サラダ油,三温糖,白ごま	*にんじん*,干し椎茸,ごぼう,しらたき,キャベツ,小松菜,ねぎ	733	36.9 24.5	
21	火	二色サンド　くだもの *豆乳コーンスープ* 揚げごぼうサラダ	○	牛乳,鶏肉,豆乳,牛乳	食パン,いちごジャム,黒糖食パン,ｿﾌﾄﾀｲﾌﾟﾏｰｶﾞﾘﾝ,サラダ油,小麦粉,バター,生クリーム,米白絞油,三温糖,ごま油	*にんじん*,玉葱,コーン,コーン,パセリ,ごぼう,キャベツ,もやし,きゅうり,みかん	769	23.4 37.1	9・23・24日は **有機農産物**を 使用します。
22	水	*ポークカレー* ブロッコリーとコーンのｻﾗﾀﾞ くだもの	○	牛乳,豚肉	米,麦,サラダ油,じゃがいも,バター,小麦粉,三温糖	にんにく,しょうが,セロリー,玉葱,*にんじん,*りんご,トマトピューレ,グリンピース,ブロッコリー,赤パプリカ,コーン,ネーブル	794	24.1 22.9	
23	木	*菜飯　ビーフンソテー* 白身魚のｵﾆｵﾝｶﾞｰﾘｯｸｿｰｽ もずくスープ	○	牛乳,ホキ,豚肉,もずく,豆腐	米,サラダ油,白ごま,でんぷん,米白絞油,三温糖,ビーフン,ごま油	*小松菜*,**玉葱**,にんにく,しょうが,パセリ,*にんじん*,もやし,きくらげ,キャベツ,ねぎ,えのきたけ,万能ねぎ	731	30.3 21.2	1月２２日 カレーの日
24	金	*小松菜肉みそ丼　みそ汁* 白菜の塩昆布和え 明日葉ミルクゼリー	○	牛乳,豚肉,高野豆腐,赤みそ,油揚げ,白みそ,塩昆布,粉寒天,牛乳	米,麦,サラダ油,緑豆はるさめ,三温糖,でんぷん,***じゃがいも***,上白糖,生クリーム,甘納豆	にんにく,***にんじん***,もやし,*小松菜*,*ねぎ*,きゅうり,白菜,あしたば	774	26.0 22.3	都立中高一貫校 共通献立
27	月	大豆炊き込みごはん　豚汁 もんじゃ春巻き 切干大根のごまマヨ和え	○	牛乳,鶏肉,大豆,豚肉,さきいか,ピザチーズ,豚肉,豆腐,白みそ,赤みそ	米,サラダ油,三温糖,小麦粉,春巻きの皮,米白絞油,白ごま,白ごま,マヨネーズ,じゃがいも	*にんじん,*干し椎茸,キャベツ,切り干し大根,小松菜,ごぼう,大根,こんにゃく,ねぎ	752	25.4 27.6	**全国学校給食週間**
28	火	ごはん　*すいとん* くじらの甘辛揚げ *大根と海藻のサラダ* くだもの	○	牛乳,くじら,海草ミックス,鶏肉,油揚げ	米,でんぷん,米白絞油,三温糖,白ごま,ごま油,白ごま,小麦粉,白玉粉	しょうが,にんにく,*大根,にんじん*,きゅうり,*かぶ*,白菜	769	34.0 19.2	調査捕鯨 による鯨肉を 使用した 特別メニュー
29	水	麦ごはん　親子煮 *小松菜ともやしの辛子和え* くだもの	○	牛乳,鶏肉,豆腐,たまご	米,麦,三温糖,じゃがいも	しょうが,にんにく,切り干し大根*,にんじん,小松菜*,大根,かぶ,白菜,りんご	734	32.7 17.9	
30	木	*ツナとおろしのスパゲティ* さいころサラダ スイートポテト	○	牛乳,ツナ,のり,牛乳	スパゲッティ,オリーブ油,三温糖,じゃがいも,サラダ油,さつまいも,バター,生クリーム	*大根*,にんじん,きゅうり,コーン	808	27.9 29.5	給食週間の間 **ほぼ毎日** **東京産の食材** を使用します
31	金	ポテトライス *野菜のマリネ* 鱈のコーンフレーク焼き *卵とほうれん草のｽｰﾌﾟ*	○	牛乳,ハム,たら,ピザチーズ,鶏肉,たまご	米,バター,じゃがいも,サラダ油,パン粉,コーンフレーク,三温糖,でんぷん	パセリ,玉葱,にんにく,キャベツ,**にんじん**,ブロッコリー,しょうが,ほうれんそう	715	36.8 20.4	

☆天候、交通などの食材の入荷状況により献立を変更する場合があります。
★東京都産の食材及び使用した料理名を*斜字*で表記しています。

今月の平均栄養価	エネルギー７６１ｋｃａｌ	たんぱく質２９．９ｇ 脂質２５．０ｇ



1月 給食だより



令和６年度１月号
都立桜修館中等教育学校

あけましておめでとうございます。今年も給食室一同、桜修館生が「おいしい！楽しい！」と思ってくれる給食を提供していけるようにがんばります。よろしくお願い申し上げます。

＜「給食の意味」について考えてみましょう＞

毎年1月24日から30日は全国学校給食週間です。

この週間は、学校給食の意義や役割について理解と関心を深め、学校給食のより一層の充実と発展を図ることを目的としています。

学校給食は『学校給食法』に基づいて、教育の一環として実施しています。

給食からこんなことを学んでほしいと思っています

★何をどれだけ食べたら良いか

給食は、前期生に必要な栄養量を満たすように食材・量を考えて作っています。
どんな組み合わせで食べるとバランスの良い食事になるか、どのくらいの量を目安に食べると良いの給食を参考に学んでほしいと思っています。

★「舌の経験値」を上げる

初めて食べるもの、苦手なものも、大人になると「おいしい」と思うことがあります。
ただ、大人になって初めて食べるのは、とても勇気がいることです。給食で一度食べておくことで、「舌の経験値」を上げておくことが大切と考えています。
「初めて食べる」という経験を、給食でしておいてほしいと思っています。

★望ましい食習慣やマナー

気持ちよく食事をするためには、どんな行動をすればよいか…などなど沢山あります。

『おいしく・楽しい』だけでなく、『様々なことを学べる給食』を目指して今年も取り組んでいきたいと思います。

１月の献立から

１０日（金）　鏡開き行事食

１月11日は、「鏡開き」です。給食では１日早い10日に行事食を提供します。鏡開きとは、お供えしていた鏡餅を下ろして食べる行事です。この行事には、一家の無病息災を祈願するという意味が込められています。鏡餅は単なるお供え物というよりも、年神様が宿るところだと考えられているため、年神様の力が宿った鏡餅をいただくことでその力を授けてもらい、1年の一家の無病息災を願います。

２２日（水）カレーライス

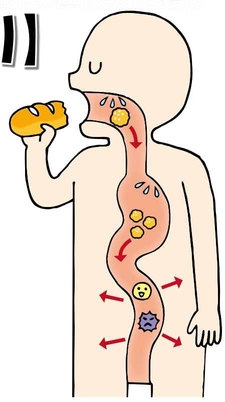
1月22日は「カレーの日」です。この日がカレーの日になったのは、1982年のこの日に学校給食創立35周年を記念して、全国学校栄養士協議会が中心となって**全国の小中学校にカレーライスを給食として出した**ことがカレーの日となった由来になっています。数ある給食メニューの中でカレーが選ばれたのは、子どもたちにアンケートを取ったことが理由となっているので、昔からカレーは人気の給食メニューだったことが分かります。

中学生用食育教材　【「食」の探究と社会への広がり】

今年度の給食だよりでは毎月この冊子の内容を紹介しています。今月はP5～6に掲載されている**「化学反応に必要な材料　～栄養素～」**です。

12月の給食だよりで掲載したとおり、私たちの体は化学反応が連続して起こることによって生きています。その化学反応に必要な栄養素は、食品から得ています。食品は、栄養素の集合体です。ひとつの食品に栄養素がひとつ入っている訳ではなく、多くの栄養素が含まれていて、さらに生きるために必要な物質である「栄養素」以外の物質（例えば、アルコールやカフェインなど）も含まれています。

だからこそ、サプリメントに頼らず、三食の食事を充実させる必要があるのです。



★興味のある方は文部科学省のHPから冊子のダウンロードができますのでご覧ください。