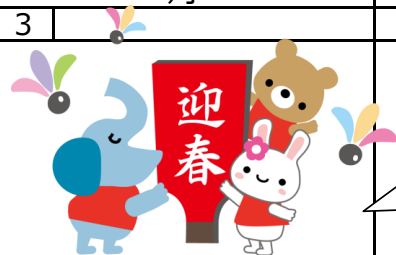


令和4年

1 月 予 定 献 立 表

都立墨田工業・蔵前工業・第三商業高等学校

月		火		水		木		金								
3		4			5		6		7							
		あけましておめでとうございます。 今年も美味しい給食を提供できるように 頑張ります！														
10	成人の日	11	給食始		12			13			14	小正月(15日)				
		かつカレーライス【★】 きのこスープ コールスロー【★】 エネルギー：948kcal／蛋白質：29.9g／脂質：38.8g		まいたげごはん【★】 みそ汁 天ぷら(きす・いか・南瓜)【★】 ごまあえ 果物 エネルギー：788kcal／蛋白質：32.5g／脂質：23.8g		麻婆豆腐丼【★】 中華スープ【★】 春雨サラダ マーラーカオ【★】 エネルギー：864kcal／蛋白質：36.0g／脂質：29.7g		ごはん 沢煮碗 豚肉の生姜焼き【★】 ひじきと大豆の炒め煮 あずき白玉 エネルギー：878kcal／蛋白質：39.7g／脂質：22.9g		この週の 予約締切日は 12月17日(金)						
17	ごはん 中華コンスープ【★】 鶏肉とカシューナッツの炒め物【★】 フルーツヨーグルト【★】 エネルギー：842kcal／蛋白質：35.6g／脂質：24.7g		18	カレーピラフ ミネストローネ ししゃもフライ ごまドレサラダ【★】 エネルギー：834kcal／蛋白質：32.5g／脂質：29.7g		19	A・B 献立 A：ココア揚げパン【★】 B：きなこ揚げパン 鮭とほうれん草のクリームシチュー ツナとキャベツの和風サラダ【★】 果物 Aエネルギー：811kcal／蛋白質：31.8g／脂質：31.4g Bエネルギー：836kcal／蛋白質：37.5g／脂質：32.5g		20	ごはん あさりのみそ汁【★】 鶏肉の唐揚げ【★】 ナムル【★】 アップルゼリー【★】 エネルギー：836kcal／蛋白質：39.3g／脂質：25.2g		21	たんめん【★】 春巻き【★】 白菜の中華漬け アイスクリーム【★】 エネルギー：858kcal／蛋白質：38.1g／脂質：37.5g		この週の 予約締切日は 12月17日(金)	
24	全国学校給食週間		25	給食なし		26	給食なし		27	全国学校給食週間		28	全国学校給食週間			
ごはん けんちん汁【★】 くじらの竜田揚げ(昔の給食メニュー) ポテトサラダ【★】 果物 エネルギー：844kcal／蛋白質：36.3g／脂質：25.4g						深川めし(東京都の郷土料理) 豚汁 五目卵焼き かぶのレモン漬 いちご【★】 エネルギー：741kcal／蛋白質：36.7g／脂質：23.8g		ごはん ちゃんこ汁(東京都の郷土料理) 豆腐ハンバーグ【★】 小松菜のゆず和え 五目金平 エネルギー：750kcal／蛋白質：35.9g／脂質：22.1g		この週の 予約締切日は 1月14日(金)						
31	ガーリックトースト【★】 ポークビーンズ フレンチサラダ なめらかプリン【★】 エネルギー：889kcal／蛋白質：34.6g／脂質：41.1g		1月の献立は、各校の卒業予定の皆さんからのリクエストに応えました！料理名の後ろに【★】マークがあるものがリクエストされたメニューです。 栄養価や調理の工程上、採用されなかったものもあります・・・ごめんなさい！ 1月24日～30日は、全国学校給食週間です。この期間は、昔の給食では定番メニューだった「くじらの竜田揚げ」が登場します。また、東京都の郷土料理である「深川めし」と、「ちゃんこ鍋」をアレンジした「ちゃんこ汁」も登場しますので、楽しみにしてくださいね。									この週の 予約締切日は 1月21日(金)				

都合により変更になる場合があります。メニューによって異なる場合もありますが、牛乳は必ず付きます。