



献立表



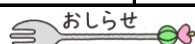
豊島区立巣鴨北中学校

月曜日	火曜日	水曜日	木曜日	金曜日
1月の予定 ・1/7 冬季休業日終 ・1/8 始業式 ※給食なし ・1/9 としま土曜公開 ・1/12 給食始 専門委員会 ・1/13 B時程 ・1/18 避難訓練 ・1/20 1年スキー教室 ・1/21 都立推薦出願 1年スキー教室 ・1/22 1年スキー教室 ・1/22 連合作品展始 ・1/25 連合作品展終 ・1/26 都立推薦選抜 ・1/29 展示発表準備 ・1/30 としま土曜公開 展示発表会			7 冬季休業日終 	8 始業式
11 成人の日 	12 B時程 <鏡開きの日献立> ・黒豆ごはん ・すまし汁 ・ぶりのごまみそ焼き ・筑前煮 ・白玉ぜんざい ・牛乳 886 38.5 26.5	13 B時程 ・ごま揚げパン ・ひよこめと マカロニのトマトスープ ・グリーンサラダ ・フルーツゼリー ・牛乳 788 25.7 28.7	14 ・ごはん ・むらくも汁 ・いかフライ ・海藻サラダ ・果物 ・牛乳 769 29.2 18.9	15 《保健給食委員の献立》 ・わかめごはん ・大根のみそ汁 ・卵焼き ・ごぼうサラダ ・果物 ・牛乳 774 29.4 21.2
18 《保健給食委員の献立》 ・ごはん ・豚汁 ・ししゃものごまフライ ・ほうれんそうの ごまあえ ・果物 ・牛乳 840 33.6 23.6	19 ・坦々麺 ・ツナの揚げワントン ・パンサンスー ・みかんゼリー ・牛乳 929 34.8 30.1	20 1年なし ・チキンドリア ・野菜とひき肉のスープ ・ブロッコリーサラダ ・果物 ・牛乳 949 36.4 37.9	21 1年なし ・ごぼうごはん ・五目汁 ・揚げ出し豆腐 ・ひじき煮 ・いもようかん ・牛乳 930 27.7 27.8	22 1年なし <カレーライスの日献立> ・冬野菜のカレーライス ・卵サラダ ・フルーツヨーグルト ・牛乳 944 28.0 28.8
25 B時程 全国学校給食週間 《世界の料理 日本》 ・雑穀ごはん ・みそ汁 ・鮭の塩焼き ・切り干し大根の炒め煮 ・白菜の浅漬け ・果物 ・牛乳 752 36.4 17.8	26 B時程 全国学校給食週間 《世界の料理 韓国》 ・ビビンバ ・わかめのスープ ・白玉ポンチ ・牛乳 905 33.3 25.8	27 全国学校給食週間 《世界の料理 ドイツ》 ・セサミパン ・レンズ豆のスープ ・チキンのトマトソースがけ ・ジャーマンポテト ・牛乳 835 35.4 35.2	28 B時程 全国学校給食週間 《世界の料理 スペイン》 ・パエリア ・にんにくスープ ・ビーンズサラダ ・チュロス ・牛乳 820 27.4 26.9	29 B時程 全国学校給食週間 《東京産の献立》 ・ムロアジの スパゲッティボロネーゼ ・こまつなと 糸寒天のサラダ ・あしたばチーズケーキ ・牛乳 876 37.7 32.0

今月の給食目標

自分の食生活を見直そう

- 基本的な食習慣を身につけましょう。
- 正しい食事のマナーを身につけましょう。
- 規則正しい生活をして3食しっかり食べましょう。



☆献立は都合により変更になることがあります。
 ☆食物アレルギーをお持ちの方で、使用食材一覧
 が必要な場合は栄養士へ連絡してください。

	エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)	脂質 (g)
栄養基準量	820	30	25
今月の平均	857	32.4	26.4