



献立表



豊島区立巣鴨北中学校

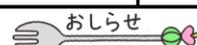
月曜日	火曜日	水曜日	木曜日	金曜日
<p>9</p> <p>成人の日</p>	<p>10</p> <p>始業式</p> <p>3学期~</p>	<p>11 B時程</p> <p><鏡開きの日献立></p> <ul style="list-style-type: none"> ・黒豆ごはん ・すまし汁 ・ぶりのごまみそ焼き ・筑前煮 ・白玉ぜんざい ・牛乳 	<p>12</p> <ul style="list-style-type: none"> ・チキンクリームスパゲッティ ・ブロッコリーサラダ ・アップルパイ ・牛乳 	<p>13</p> <p><<保健給食委員の献立>></p> <ul style="list-style-type: none"> ・麦ごはん ・おすいもの ・鮭のホイル焼き ・カリカリサラダ ・カルピスゼリー ・牛乳
<p>16 B時程</p> <ul style="list-style-type: none"> ・ごはん ・里芋と豚肉の炒め煮 ・ごまサラダ ・果物 ・牛乳 	<p>17</p> <ul style="list-style-type: none"> ・キムチ豆腐丼 ・春雨スープ ・ひじきのサラダ ・サイダーゼリー ・牛乳 	<p>18</p> <ul style="list-style-type: none"> ・セサミトースト ・キャベツとウインナーのスープ ・揚げじゃがサラダ ・モカゼリー ・牛乳 	<p>19</p> <p><<保健給食委員の献立>></p> <ul style="list-style-type: none"> ・梅わかめごはん ・豚汁 ・鯖の塩焼き(おろし舂) ・ほうれんそうのかつお節あえ ・黒蜜きなこ白玉・牛乳 	<p>20 6組なし</p> <p><カレーライスの日献立></p> <ul style="list-style-type: none"> ・冬野菜のカレーライス ・豆ととうもろこしのサラダ ・フルーツヨーグルト ・牛乳
<p>23</p> <ul style="list-style-type: none"> ・ごはん ・かきたま汁 ・おからコロッケ ・野菜のアーモンドあえ ・果物 ・牛乳 	<p>24</p> <p>全国学校給食週間 《東京産の献立》</p> <ul style="list-style-type: none"> ・こまつなごはん ・みそ汁 ・ムロアジのもみのり揚げ ・あしたばのごま酢あえ ・果物 ・牛乳 	<p>25 1年なし</p> <p>全国学校給食週間 《世界の料理 中国》</p> <ul style="list-style-type: none"> ・担々麺 ・肉まん風 ・ハム入り春雨サラダ ・牛乳 	<p>26 1年なし</p> <p>全国学校給食週間 《世界の料理 ベルギー》</p> <ul style="list-style-type: none"> ・ガーリックライス ・ロモ・サルタード ・豆とコーンのスープ ・ピカロン(カボチャドーナツ) ・牛乳 	<p>27 1年なし</p> <p>全国学校給食週間 《世界の料理 イタリア》</p> <ul style="list-style-type: none"> ・ミルクパン ・ラザニア ・イタリアンスープ ・パンナコッタ(いちごソースかけ) ・牛乳
<p>30</p> <p>全国学校給食週間 《秋田県の献立》</p> <ul style="list-style-type: none"> ・ごはん ・きりたんぼ汁 ・ハタハタのから揚げ ・ぶりぶりあえ ・果物 ・牛乳 	<p>31</p> <ul style="list-style-type: none"> ・千住葱の焼き鳥丼 ・五目汁 ・わかめのサラダ ・果物 ・牛乳 	<p>1月の予定</p> <ul style="list-style-type: none"> ・1/7 冬季休業日終 ・1/10 始業式 ・1/11 給食始 B時程 ・1/14 としま土曜公開 ・1/16 専門委員会 学習週間始 ・1/20 6組校外学習 学習週間終 ・1/23 避難訓練 ・1/25 1年スキー教室始 ・1/26 都立推薦入試 ・1/27 1年スキー教室終 		
<p>785</p> <p>25.7</p> <p>17.5</p>	<p>842</p> <p>34.6</p> <p>23.1</p>	<p>801</p> <p>25.2</p> <p>33.5</p>	<p>831</p> <p>38.3</p> <p>22.5</p>	<p>909</p> <p>26.4</p> <p>26.4</p>
<p>831</p> <p>28.9</p> <p>22.3</p>	<p>838</p> <p>39.7</p> <p>26.0</p>	<p>939</p> <p>37.1</p> <p>29.2</p>	<p>897</p> <p>27.4</p> <p>28.3</p>	<p>828</p> <p>32.9</p> <p>36.2</p>
<p>778</p> <p>25.5</p> <p>21.2</p>	<p>791</p> <p>28.4</p> <p>21.7</p>			

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。

	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	838	31.4	25.8



☆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。