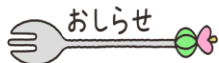


1月

献立表

令和7年度
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
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付けましょう。 ○正しい食事のマナーを身に付けましょう。 ○規則正しい生活をして3食しっかり食べましょう。			始業式 3学期~ 	9 3学期給食始 ・牛乳 ・新潟米ごはん ・松風焼き ・筑前煮 ・七草汁 ・いちごソースゼリー
			アレルギー エネルギー たんぱく質 脂質	乳 720 29.8 20.6
成人の日	13 鏡開き献立 ・牛乳 ・ごはん ・鯖のねぎみそ焼き ・五目きんぴら ・かきたま汁 ・白玉ぜんざい	14 ・牛乳 ・高菜炒飯 ・坦々スープ ・大学いも	15 ・牛乳 ・ごはん ・カレーのピリ辛ソース ・海藻サラダ ・呉汁 ・果物(いちご)	16 ・牛乳 ・わかめごはん ・じゃがいもと 厚揚げの煮物 ・こまつなサラダ ・おかしな生たまご
	大豆・卵 760 34.2 19.4	卵・もやし 700 22.8 21.7	大豆・果物 752 32.8 21.9	大豆 781 27.5 22.9
19 ・牛乳 ・豆腐キムチ丼 ★パリパリサラダ ・わかめスープ ・杏仁豆腐	20 大寒の日献立 ・牛乳 ・ごはん ・寒ぶりの照り焼き ・白菜のごま酢あえ ・ぽかぽか豚汁 ・果物(天草オレンジ)	21 学校給食週間 〈学校給食の歴史の〉 ・牛乳 ・麦入りごはん ・鯨の竜田揚げ ・キャベツの塩昆布あえ ・すいとん ・果物(クレメティン)	22 学校給食週間 〈カレーの日〉 ・牛乳 ・トリプルカレー 小松菜とレンズ豆のカレー 東京Xカレー ・おごのりサラダ ・果物(いちご)	23 学校給食週間 〈学校給食の歴史の〉 ・牛乳 ・ソフト麺 ・ミートソース ・白いんげん豆のスープ ・棒ドーナッツ
大豆・乳 759 28.2 24.7	アレルゲン無し 738 33.1 24.9	アレルゲン無し 783 34.1 18.7	乳・果物 810 28.0 28.4	大豆・卵・乳 738 28.0 23.4
26 6組なし 学校給食週間 〈郷土料理 東京都〉 ・牛乳 ・深川めし ・ししゃもとちくわの磯辺揚げ ・ちゃんこ鍋スープ ・芋ようかん	27 学校給食週間 〈郷土料理 長野県〉 ・牛乳 ・おぶっこみ ・五平餅 ・野沢菜和え ★ぶどうゼリー	28 2年なし 学校給食週間 〈東京都の食材献立〉 ・牛乳 ・焼き鳥丼 ・わかめのサラダ ・なめこのみそ汁 ・ブルーベリーケーキ	29 2年なし ・牛乳 ★オムライス ・コロコロサラダ ・白菜のクリームスープ	30 1・2年なし ・牛乳 ・手作りカレーパン ・マカロニスープ ・果物(でこぼん)
大豆 748 32.3 25.3	大豆 701 22.1 13.7	大豆・乳 814 31.9 27.9	乳 761 23.3 30.7	乳 793 31.3 31.2



☆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。

☆「アレルギー」は飲料牛乳以外のアレルギーを表示しています。

★はリクエスト献立です。