



1月 献立表

25年度 豊島区立千川中学校

月	火	水	木	金										
給食目標 給食のねらいや歴史を理解しよう。 <p>汚れの残りやすい部分は注意して洗いましょう</p>		8 始業式	9 ・ご飯 ・豚汁 ・ささみのレモン風味 ・アーモンド和え ・チーズケーキ 3-3リクエスト給食	10 ・ご飯 ・七草汁 ・鯖の西京焼き ・じゃがいもの金平 ・みかん										
ノロウイルスは引き続き心配です。手洗いの徹底をお願いします。		短縮												
		kcal	蛋白質	脂質	941	36.6	34.3	846	35.7	21.7				
13 成人の日	14 ・ご飯 ・具だくさんのみそ汁 ・揚げ出し豆腐の野菜あん ・切り干し大根の煮物	15 ・カレーうどん ・スイートポテト ・小松菜とシメジのゆず風味	16 ・わかめスープ ・れんこんのサラダ ・キウイフルーツ リザーブ給食	17 ・ご飯 ・けんちん汁 ・わかめサラダ ・ぎすけ煮 リザーブ給食										
		短縮		麺860	32.6	27.4	鯖824	38.5	24.1					
		895	36.2	27.2	826	31.9	20.8	ご803	28.1	23.1	ほ770	38.4	20.1	
20 ・チキンクリーライス ・白菜のスープ ・ごぼうサラダ ・みかん	21 ・ご飯 ・みそ汁 ・秋刀魚の蒲焼き ・さつまいものレモン煮 ・漬け物	22 ・高野豆腐の卵丼 ・いもの子汁 ・ツナ入り海草サラダ	23 ・ご飯 ・呉汁 ・筑前煮 ・春雨サラダ	24 ・ビスキュイパン ・ABCスープ ・たこのサラダ ・タピオカのココナツミルク 3-1リクエスト給食										
				給食週間										
848	26.8	26.7	855	30.3	25.6	862	38.2	28.5	855	36.9	26.4	856	28.0	31.4
27 ・高菜炒飯 ・野菜スープ ・砂肝の竜田揚げ ・切干大根のサラダ ・りんご カミカミ献立	28 ・五目いなりずし ・粕汁 ・ししゃもの南蛮漬 ・みかん 骨密度 (カルシウム)	29 ・大豆入りドライカレー ・レバーとポテトのピーナッツ和え ・りんご 貧血予防献立	30 ・揚げパン ・どさん子汁 ・鶏肉のハーベキューソース ・じゃばらきゅうり ・ハーゲンダッツ 3-2リクエスト給食	31 ・ご飯 ・白菜の肉団子スープ ・鉄火みそ ・ごぼうの炒め煮 ・みかん										
1年ｽｷｰ教室 給食週間		1年ｽｷｰ教室給食週間		1年振替休日給食週間		給食週間								
834	31.0	28.6	851	34.4	30.0	905	31.2	31.5	869	37.1	37.8	826	31.5	21.8

都合により献立の変更もあります。裏面に給食便りがあります。

2014年スタートしました。1月24日から30日までは給食週間です。弁当を持って来られない子供たちに明治22年に無償でおにぎりや鮭を出した山形県鶴岡市私立忠愛小学校が発祥地となり、終戦時には食糧不足が起こり外国(ララ・ユニセフ)からの援助で、給食が再開されました。昭和23年13歳男子は140cm・女子141cmでしたが栄養状態の良い現在、平成24年の男子は160cm女子155cmで男子は20cm・女子は14cmも身長が伸びています。しかし、最近は偏った食事による弊害がいられています。肥満や生活習慣病の増加、夜更かしなどで子供の健康状態が心配される中、バランスの良い食事です。給食は今年も安心・安全・おいしいをモットーに食の幅を広げ健康な一年になりますように願い、給食室一同給食作りに励みます。※1月のリザーブ給食は16日(木)主食のリザーブあんかけご飯100名orあんかけ麺203名で、17日(金)主菜のリザーブ鯖のピリ辛焼き188名・ほっけのおろし添え112名でした。みなさんに好評なりザーブ給食を今年も楽しみにして下さい。※汁椀が新しくなります。丁寧に使って下さいね。

学校給食ができるまで

給食がみなさんのもとに届くまでを見てください

1 献立作成・発注 季節の食材や地場産物を活用した献立を作成します。	2 身支度・手洗い 清潔な身支度と、念入る手洗いをします。	3 食材のチェック 納品量、品質、賞味期限などを確認します。	4 下処理・洗浄・切る 野菜を洗ったり皮をむいたり、切ったりします。	5 調理 きちんと温度管理をして調理をします。	6 配缶 クラスごとの食事に適量を量って入れます。	7 検食 校長先生などの責任者が安全性や味を確認します。	8 配ぜん 給食当番が盛りつけをして配ります。	いただきます
--	---	--	--	---------------------------------------	---	--	---------------------------------------	-------------------

給食便り

1月は3年生のリクエストメニューを実施します。98名の3年生が8カ月分の献立からお気に入りメニューを選びコメントをもらいました。頭は受験でいっぱいでしょうが32名の方がコメントを書いてくれました。今まで食べた給食でもう一度食べたい、出場頻度は少なかったのに、魚や新メニューも心に残ったメニューとしてリクエストしてもらえ感激です。コメントも心のこもった意見をたくさん頂きました。良い食生活で夢の実現を願います。

	主食	副菜	主菜	汁物	デザート
3年1組	ジャージャー麺 10人 ビスキュイパン4人 (担々麺 親子丼3人) (ご飯・パンでグラタン・チキンライス・チキンクリームライス2人) チャンポン麺・チキンカレー揚げパン・中華丼・ラザニアキムチ炒飯	たこのサラダ14人 (野菜のピナッツソース 切り干し大根の煮物 ベイクドポテト2人) フライドポテト・オニオン炒め もやしの甘酢 春雨サラダ・ツナ入り海草サラダ・なすの油炒め アーモンド和え	肉じゃが 7人 (ローストチキン・いかのかりん揚げ3人) (春巻き・鯖の味噌煮 スペインオムレツ2人) チキンバーベキューソース・シシヤモ焼き ・肉団子のもち米蒸し 魚・鶏の南部焼き・酢豚 鶏肉・肉団子	豚汁 7人・キムチ鍋スープ 5人・abcスープ 4人・(けんちん汁・中華スープ・みそ汁3人) ミネストローネ2人・かき玉汁・すまし汁・ワンタンスープ・クラムチャウダー・卵とトマトのスープ	タピオカのココナツミルク 19人 シャーベット 3人 (スイートポテト りんご・いちご2人) みかん・杏仁豆腐・いもようかん・アイスクリーム アップルパイ
3年2組	揚げパン5人 (カリカリ梅ご飯・ジャージャー麺 4人) パンでグラタン3人 (広島焼きそば ご飯 2人) 豚肉とごぼうの混ぜご飯 宮城米ご飯 さつまいもご飯 親子丼・カレーうどん ゆかりご飯・担々麺 チキンバーガー 赤飯	たこのサラダ 6人 じゃばらきゅうり3人 (きゅうりの浅漬け ポテト 2人) じゃが煮・ブロッコリーのサラダ・ごぼうサラダ クルミ和え・ほうれん草のごま和え・オニオンリング・野菜のピナッツソース わかめのサラダ・さつまいものサラダ 梅ドレッシングサラダ チーズ入りパリパリサラダ	鶏肉 3人 (フライドチキン・エビチリ鶏肉の南部焼き・ささみのレモン風味・ハンバーグ2人) ほきの梅マヨネーズ 鯨の竜田揚げ 砂肝揚げ たこのから揚げ 魚の香味焼き ローストチキン いかチリ 酢豚	abcスープ 10人 みそ汁4人 (豚汁・どさん子汁3人) (ポトフ・クラムチャウダー2人) フカヒレスープ トマトのスープ・スープ シチュー キムチ鍋スープ	タピオカのココナツミルク6人 ハーゲンダッツ4人 洋なしのヨーグルト添え3人 (シャーベット・サターアンダーギー・フルーツポンチ2人) パンプテング・アップル克蘭ブル・黒ごまプリン・いちごパイ チーズ団子・松葉いも・みかん・おかしな目玉焼き・白玉ポンチ・アイスクリーム・抹茶ミルクプリン チョコケーキ
3年3組	揚げパン7人・ジャージャー麺6人(キムチ炒飯・ビスキュイパン・ご飯・パンでグラタン 3人) (冷やし天ぷらうどん カレー・そばろ三色ご飯2人) オムライス・焼きそばサンド チャンポン麺・照り焼きチキンバーガー・ホットドッグ・	たこのサラダ7人・アーモンド和え5人・卵サラダ3人(切り干し大根の煮物・ごま和え・お浸し野菜の磯和え・ポテトのユッケ2人)ポテトのフリッター・カボチャのそぼろ煮・春雨炒め・トマトの炒め・枝豆・ミックスビーンズ・野菜のピナッツソース・抹茶豆・春雨のチキン炒め・ほうれん草のソテー	ささみのレモン風味5人・エビフライ・から揚げ 4人 (ローストチキン・魚の香味焼き・串カツ・鮭のレモンソース2人) フライドチキン 鮭の竜田揚げ ほっけ焼き はたはた焼き 酢豚・さんまの塩焼き 鶏肉の南部焼き・肉	豚汁 9人・abcスープ6人・(クラムチャウダー さつまい汁3人) (みそ汁 ホホソブ 2人) スープ卵とトマトのスープ ヌードルスープ ホワイトシチュー ミートボールのポトフ 団子汁・呉汁 けんちん汁 キムチ鍋スープ	チーズケーキ 7人 ハーゲンダッツ6人 (タピオカのココナツミルクアイス 5人) (シャーベット・アップルパイ・りんご2人) パイナップル フルーツポンチ 大学芋 パンプテング オレンジ いちご

☆いつもおいしいです。ありがとうございます!!! ☆ いつもおいしい給食を食べるのが楽しみです。いつもありがとうございます。☆いつもおいしい給食ありがとうございます。毎日楽しみにしています。☆3年間おいしい給食ありがとうございます。☆カリカリ梅ご飯最高!3年間ごちそうさまでした! ☆オムライスびっくりした。揚げ物が入ったサラダがとてもおいしいので出してほしい。じゃがいもを使ったメニューがうまい☆千中の給食のおかげで食べられるものが増えました!秋に出る秋刀魚が美味しかったです。残りの給食を楽しみにしています。☆給食おいしいです。私は食べることが好きなので毎回完食、おかわりもしています。リクエスト給食楽しみにしています。3年間ありがとうございます。☆高校でもう給食が出ないと思うと改めてありがたみを感じます。3年間ありがとうございます。☆僕は3年間ありがとうございます。☆牛乳を紙パックにしてほしいです。(給食委員より)量を増やして欲しいです。☆おいしかったです☆タピオカがおいしかった☆豆入れすぎ☆料理の組み合わせとギャップがたまにおかしい時がある☆おいしい時もそうでない時もしっかり食べることが出来ました。ありがとうございます。☆豆がかたい☆豆が多すぎる☆同じ食材を使いすぎ。味が濃すぎるときと、薄すぎるときがある。だけどおいしいです。3年間ありがとうございます。☆豆がいらぬい。☆毎日デザートがほしい。豆を減らしてほしい☆毎日フルーツのデザートを出してほしい!!☆デザートがおいしかったので、毎日デザートを出してほしいです☆千中の給食はときどき「こんなものでるんだ!」と意外な物がでるので楽しいしおいしいです!☆みんなで食べる給食は最高においしいです。☆アイス・タピオカ☆たまに量が多いと思うこともあるけど、いつもおいしくいただいています!ありがとうございます。☆小学校の頃と中一の頃にハーゲンダッツが出たとき感激したのもう一度出てほしいと思う☆ジャージャー麺がうまい!!アイス食べたい!!(ハーゲンダッツのストロベリー) ☆ハーゲンダッツが食べたいです。家庭では高いのでお願いします。小学校でたまにでたバイキングがなつかしいです。☆みんなでのしくすごせた。☆私は毎日出てくる給食をととても楽しみにしています。それがあと4ヶ月ほど食べられなくなってしまうのは残念で仕方ありません。今回選ぶのにあたってもう一度食べたいものがいくつもありました。その中で「かぼちゃのそぼろ煮」やパンプディング。書いてありませんが「揚げ出し豆腐」は私の好きな給食です。家で家族にも食べさせてあげたいくらい。給食を作っている方々、おいしい給食をありがとうございます。

12月千川中学校使用食材
(米 宮城特別栽培減農薬米・庄内)(牛乳 北海道・青森・岩手・宮城・福島・山形・栃木・群馬・埼玉)(玉ねぎ・じゃがいも・たこ・さんま 北海道)(ごぼう にんにく・いか 青森)(リンゴ・ラフランス 山形)(りんご 岩手)(きゅうり 群馬)(人参・もやし・小松菜 東京)(小松菜・きゅうり・里芋・ほうれん草 埼玉)(白菜・ピーマン・ごぼう 茨城)(なめこ・エリンギ・パセリ・しめじ 長野)(青梗菜・大根 かぶ・人参 ほうれん草 いんげん ねぎ モヤシ 千葉)(キャベツ・セロリ 愛知)(いちご 福岡)(ブロッコリー 香川)(パイナップル フィリピン)(鶏肉 宮崎)(さんま 宮城)(えび インドネシア)(しらす・絹さや 静岡)