



1月献立表

平成26年度 豊島区立千川中学校

月	火	水	木	金
				9日
給食目標 自分の食生活を見直そう				ホットドッグ コンソメスープ タコサラダ 死° 木のミナツミル 2年1組リクエスト給食 短縮・45分 エネルギー 868 kcal たんぱく質 31.1 g 脂質 31.8 g
1年間の食生活の目標				
12日	13日	14日	15日	16日
成人の日	白飯 雑煮 鯖の西京焼き ほうれん草のゴマ和え みかん	鮭寿司 こづゆ 小松菜としめじの柚風味 さつまいもとりんごの甘煮 短縮・45分 エネルギー 818 kcal たんぱく質 32 g 脂質 17.5 g	肉うどん 厚揚げサラダ アップルゼリー エネルギー 800 kcal たんぱく質 29.6 g 脂質 25.3 g	キムチチャーハン 肉団子のスープ ナムル ほうれん草とゴマのカップケーキ エネルギー 868 kcal たんぱく質 31.2 g 脂質 30 g
19日	20日	21日	22日	23日
焼きカレーパン 白菜のクリームスープ 大根の胡麻マヨネーズ みかん	五穀米 豆腐と小松菜イモのみそ汁 さんまの竜田揚げ ゴボウの炒め煮 りんご	シーフードピラフ 白菜のスープ ほうれん草のサラダ ミックスビーンズ みかん	白飯 カブのみそ汁 魚の香味焼き 野菜のピーナッツソース 松葉芋	白飯 かきたま汁 イカフライ ししゃもフライ 鉄火みそ
26日	27日	28日	29日	30日
菜飯 もずくのみそ汁 レバーポテトのピーナッツ和え ひじきのごまマヨネーズ みかん 貧血予防	白飯・カミカミ献立 たらこふりかけ きのこ汁 砂肝の竜田揚げ カミカミ茹で野菜 バイクドひよこ豆	白飯 呉汁 厚揚げと豚肉の味噌炒め 小松菜のおかか和え りんご 骨密度・加算	ポークカレー ワカメサラダ エビフライ ヨーグルト和え 2-2リクエスト給食	パエリア レンズ豆のスープ 白インゲン豆のサラダ チュロス オリンピックスペイン料理

1月24日～30日は全国学校給食週間です！

学校給食のあゆみ



千川中学校では給食週間に特別メニューを5日間たてました。お楽しみに！

12月千川中学校使用食材					
品目	産地	品目	産地	品目	産地
玉ねぎ・たこ・じゃがいも・人参	北海道	さつまいも・人参・小松菜	埼玉県	ししゃも	ノルウェー
米	宮城県	エリンギ・しめじ・りんご	長野県	鮭	アラスカ
いか・卵・ごぼう・紅玉	青森県	柿	岐阜県	オリンピック記念（韓国料理）	
りんご・米	山形県	みかん	熊本県		
米	秋田県	ブロッコリー・キャベツ	愛知県		
きゅうり・キャベツ・豚肉	群馬県	さやいんげん	鹿児島県		
白菜	茨城県	鶏肉	宮崎県		
ねぎ・大根・人参・さつまいも・青梗菜	千葉県	さやいんげん・じゃがいも	長崎県		
もやし・小松菜	東京都	えび	インドネシア		
牛乳					



給食だより 1月号



平成26年度
豊島区立千川中学校

リクエストメニュー

2年生は2クラス男子が女子の2倍という構成、いつもほとんど残菜0、牛乳の残りも千川中昨年度の半量の残でした。意外なメニューが選ばれまし

	主食			副菜			主菜			汁物			デザート		
2年1組	1位	ホットドッグ	5票	1位	たこのサラダ	6票	1位	鶏肉の南部焼き	8票	1位	キムチ鍋スープ	7票	1位	タピオカのココナッツミルク	10票
	2位	かつカレー・ジャージャー麺	3票	2位	わかめサラダ	4票	2位	砂肝の竜田揚げ	6票	2位	コンソメスープ・ABCスープ	3票	2位	リンゴ蒸しパン	4票
	3位	わかめご飯・ラザニア・パンでグラタン・カリカリ梅ご飯	2票	3位	トマトのサラダ 野菜ソテー	3票	3位	えびフライ	3票	3位	コーンポタージュ	2票	3位	ピロシキ	3票
	ご飯・赤飯・カレーうどん・チキンライス・揚げパン・親子丼・冷やしきつねうどん・きつねごはん・キムチ炒飯・ポークカレー・黒パン			野菜の磯合え2・じゃがいもの金平2・白菜のゆず漬け・ほうれん草のソテー・チャプチェ・野菜チップス・せんキャベツ・即席漬け・青のりポテトきゅうりの辛み漬け・カミカミサラダ・いかのカリン揚げ			鯖の竜田揚げ2・いかの揚げそば・ししゃも・酢豚・カボチャコロッケ・白身魚のパン粉焼き・ごぼう入りつくねバーグ・白いんげん豆のコロッケ・肉じゃが			肉団子のスープ・なめこのみそ汁・かき玉汁・沢煮・味噌汁・けんちん汁・キャロットスープ・ワンタンスープ・ミネストローネ・ポトフ・いんげん豆とトマトのスープ・豚汁・豆腐のみそ汁			つぶつぶみかんゼリー2・梨2・フルーツポンチ2・いちご・カボチャプリン・パンプテング・ヨーグルト和え・プラマンジェ・イチゴパイ・パイナップル・パンプテング・ケーキ・アイス		
2年2組	1位	ポークカレー	5票	1位	たこのサラダ	5票	1位	つくねハンバーグ	4票	1位	コーンスープ	6票	1位	タピオカのココナッツミルク	5票
	2位	お楽しみ弁当・ご飯	4票	2位	わかめサラダ・春雨サラダ じゃがいもの金平	3票	2位	えびフライ	3票	2位	コーンポタージュ・かき玉汁	3票	2位	りんご蒸しパン・フルーツヨーグルト	3票
	3位	きなこ揚げパン	3票	2位	揚げワンタンスープ・たこが揚げ・ハムと糸寒天・ほうれん草のゴマ和えサラダ	2票	3位	鯖の竜田揚げ・から揚げ・酢豚・メンチカツ・さんまの竜田揚げ	2票	2位	すいどん・ワンタンスープ・キムチ鍋スープ・豚汁	2票	3位	フルーツポンチ・いちご・ラ・フランス・メロン・スイートポテト	2票
	ピスキューパン2・お茶漬けご飯2・中華丼・卵ツナサンド・コロッケサンド・ドリアカレー・カレーうどん・担々麺・キムチ炒飯・スパゲッティ・きつねうどん・ラザニア・チキンクリームライス			野菜チップス・炒り子入り大学いも・フライドポテト・きゅうりの辛み漬け・チャプチェ・大根のキムチ・じゃがいものチーズ焼き・五色ナムル			砂肝の竜田揚げ・カルピ・さんまの塩焼き・チーズハンバーグ・ししゃもの磯辺揚げ・キャベツ・いかのカリン揚げ・鶏肉の南部焼き・鯖の照り焼き・肉			さつまいも入り豚汁・かき玉汁・オニオンスープ・卵スープ・ビーフシチュー・みそ汁・きのこ汁・けんちん汁・すまし汁・クリームシチュー			みかん・イチゴパイ・パイナップル・杏仁豆腐・冷凍みかん・スイートパイ・りんご・ハーゲンダッツ・つぶつぶみかんゼリー・フルーツプリン		

リクエスト給食で、給食の思い出・意見・エピソード・嬉しかったことを記入してもらいました。

☆いつもおいしい給食ありがとうございます。これからもよろしくお願いします。13人☆コーヒー牛乳を入れてほしい8人。☆アイスを増やしてほしい2人（冬でも）。☆どの給食もおいしい！！作ってみたいと思った。コーヒー牛乳を入れてほしい。☆量が少ないので増やしてほしい。コーヒー牛乳を入れてほしい。☆学年の初めに必ず桜ご飯が出たのがびっくりした。☆トマトサラダを食べたらトマトが好きになった。☆とてもおいしくて、いつもおいしく食べています。☆デザートをもう少しだしてほしいです。またキャベツをゆでただけのサラダは味がしないので、何かマヨネーズやドレッシングがほしいです。でもとてもおいしい給食なので、セロリが嫌いな私でも無理なく食べることができます。☆親子丼は卵が甘くておいしかった。きゅうりの辛み漬けは辛さがいい。えびフライがサクサクしておいしかった。コンソメスープおいしかった。☆フルーツポンチおかわりした思い出がある。☆うどんや麺類はいつもおいしいです。☆パン食を増やしてほしい。☆もうちょっとデザートが食べたいです。☆麺類を多くしてほしい。☆こんなにおいしい食べ物がほぼ毎日食べられてしあわせ。☆とてもバランスが良くておいしい。☆給食の時話がはずんでとても楽しい。☆毎日おいしい給食を作っていただきありがとうございます。残菜が0になるようにこれからもしていきたいと思います。☆委員会をしていろいろな仕事があり大変だったが給食のおいしさもありとても楽しい半年となったと思います。☆ご飯が出る時わかめご飯のようなものを増やしてはどうでしょうか？白飯よりもそのようなものが多いと残菜も減ると思います。サラダではもっとドレッシングを使っていたらいいと思います。おいしい給食ありがとうございます。毎日変わった給食が食べられてうれしいです。いつも楽しみにしています。☆いつもおいしい給食ありがとうございます。ゆっくりあじわいながら食べさせていただいています。☆すごく美味しいです。私は、いつも給食のために学校に来ています（笑）いつも私たちのことを考えながら給食を作ってくださいありがとうございます。これからもおいしい給食をたくさん作って下さい！！☆一回しか出てないメニューもあるので、たくさんの種類を食べてみたいです。美味しい料理を作ってくださいありがとうございます。☆牛乳の一本の量が増えたら良いなと思う。☆ポークカレーを食べたとき家のより美味しかったのでポークカレーにしました。他の食べ物は家では食べられないものにしました。☆千川中の給食は小学校の頃と比べて品数の数も多く、とてもうれしいです毎日ありがとうございます。これからもおいしい給食をお願いします。☆毎日おいしい給食をありがとうございます。リザーブはどんな給食が出るのかいつも楽しみにしています。☆野菜が苦手であり食べられないけどおいしく食べています。おいしい給食ありがとうございます。☆カレーは小学校ではすごくなじみ深い料理で学校のカレーは個人的に大好きです。毎朝ほとんど飯を食べてない自分にとってはスタミナのつくおいしい料理なので選びました。辛いカレーをおわったらあまいリンゴ蒸しパンを食べるのはきっと美味しいと思います。いつもおいしい給食ありがとうございます。☆給食の量をもう少し増やしてほしいです。リザーブがいつも楽しみです。

2年生の給食委員、栄養黒板を毎日書いてくれています。クイズも毎日自分たちで考えています。「12月2日（火）ご飯・石狩汁・松風焼き・小松菜のおかか和え・からいもだこで、今日のクイズはさつまいもはどこに入っているのでしょうか？」

