



1月分給食こんだて表



荒川区立第一中学校

月	火	水	木	金
☆給食指導目標 給食の歴史やねらいを理解しよう			8 始業式 	9 ゆかりご飯 ✿松風焼き ✿五目きんぴら ✿白玉雑煮 牛乳 ✿ 正月料理
12 ✽成人の日 	13 ご飯 ✿さわらの西京焼き 茹で野菜の からし醤油がけ ✿がめ煮 牛乳 ✿ 正月料理	14 ダイスチーズパン ポークビーンズ 海藻サラダ 牛乳	15 タップルコギ丼 ✿トック 果物 (ネーブル) 牛乳	16 セルフおむすび (わかめご飯+鮭) 豚汁 フライビーンズ サラダ 牛乳 ✿韓国の正月料理 ◎17日はおむすびの日
19 ミルクパン おみくじコロッケ 茹で野菜の ドレッシングがけ たまごスープ 牛乳	20 ご飯 キムムッチ ピリ辛肉じゃが ナムル 牛乳	21 マーボー丼 糸寒天の中華 ドレッシングがけ 果物 (りんご) 牛乳	22 チキンカレーライス 茎わかめサラダ ヨーグルトゼリー 牛乳	23 卵あんかけうどん ポンタラと にぎすの磯辺揚げ 和風サラダ 牛乳
26 ✿深川めし ✿おでん 果物 (天草オレンジ) 牛乳 ✿東京都の郷土料理	27 スパゲッティ ミートソース ハム入り フレンチサラダ ✿ブルーベリー入り ベイクドチーズケーキ 牛乳 ✿東京産の食材使用	28 ご飯 ✿高菜の油炒め ✿豚バラ肉の もつ鍋風 果物 (津のかがやき) 牛乳 ✿福岡県の料理	29 ご飯 ◇くじらの オーロラソース ベーコン入り 野菜ソテー ふ入り味噌汁 牛乳 ◇昭和の献立	30 ✿東京X入り 中華五目ご飯 豆腐と春雨の スープ さつま芋の 胡麻揚げ団子 牛乳 ✿東京産の食材使用

学校給食週間