



2018年1月予定献立表



港区立高陵中学校

日	献立名	牛乳	赤の仲間 血や肉になる	黄の仲間 熱や力の元になる	緑の仲間 体の調子を整える	その他	エネルギー たんぱく質	一口メモ
1 0 水	ご飯 松風焼き 七福なます えのきとわかめのすまし汁	○	鶏むね肉、青のり、たまご、油揚げ、豆腐、わかめ、飲用牛乳	精白米、ドライパン粉、三温糖、白いりごま、上白糖、ごま油、あられふ	たまねぎ、しょうが、にんじん、きゅうり、れんこん、しらたき、干し椎茸、切干し大根、えのきたけ	本みりん、白みそ、穀物酢、食塩、かつおだし、料理酒、うすくちしょうゆ、だし昆布、中厚削り節	773 kcal 33.0 g	★お汁粉★ 1月11日は『鏡開き』です。この日は、お正月に供えていた鏡もちを木づちなどで割って食べます。縁起を担いで、「割る」ではなく、「開く」と言う言葉を使います。鏡開きのもちはお汁粉やお雑煮にして食べる習慣があります。給食では、白玉団子をおもちに見立てて作ります。
1 1 木	田舎うどん もやしのごま風味和え お汁粉	○	鶏むね肉、あずき、飲用牛乳	冷凍うどん、米油、三温糖、白練りゴマ、白玉粉、上白糖	にんにく、しょうが、たまねぎ、にんじん、だいこん、干し椎茸、ごまつな、もやし	だし昆布、中厚削り節、こいくちしょうゆ、本みりん、料理酒、赤みそ、白みそ、ラー油、食塩	776 kcal 32.1 g	
1 2 金	ご飯 いかのチリソースかけ 野菜の中華和え 春雨の中華スープ	○	いか、豆腐、わかめ、飲用牛乳	精白米、でん粉、小麦粉、米油、三温糖、でん粉、ごま油、緑豆春雨	にんにく、しょうが、長ねぎ、にんじん、もやし、きゅうり、ホールコーン缶、干し椎茸、はくさい、たまねぎ	食塩、こしょう、トウバンジャン、料理酒、トマトケチャップ、パプリカ粉、こいくちしょうゆ、ラー油、穀物酢、鳥がら	783 kcal 32.0 g	
1 5 月	トマトソースペンネ ジュリアンスープ おから入りアップルマフィン	○	鶏むね肉、ベーコン、粉チーズ、鶏むね肉、たまご、調理用牛乳、おから、飲用牛乳	オリーブ油、ペンネ、米油、小麦粉、有塩バター、グラニュー糖	にんにく、たまねぎ、にんじん、マッシュルーム、キャベツ、しょうが、りんご、レモン果汁	鷹の爪、白ワイン、トマトピューレ、トマトケチャップ、食塩、こしょう、ベイリーフパウダー、乾パズル、鳥がら、料理酒、こいくちしょうゆ、ベーキングパウダー	779 kcal 27.3 g	★今月の給食目標★ 献立に飽きを持って食べよう 日本の食文化を知ろう ★今月の給食マナー目標★ 正しい箸の持ち方を知ろう
1 6 火	わかめご飯 ポテトコロッケ&シシャモフライ きんぴら カマボコのすまし汁	○	炊込わかめ、鶏むね肉、ししゃも、蒸しかまぼこ、絹ごし豆腐、わかめ、飲用牛乳	精白米、白いりごま、米油、有塩バター、じゃがいも、小麦粉、生パン粉、ドライパン粉、三温糖、あられふ	たまねぎ、つきごんにゃく、ごぼう、にんじん、れんこん	食塩、こしょう、中濃ソース、本みりん、こいくちしょうゆ、一味とうがらし、だし昆布、中厚削り節、うすくちしょうゆ、料理酒	880 kcal 26.7 g	
1 7 水	カレーピラフ スペインオムレツ 野菜スープ	○	鶏むね肉、たまご、ミックスチーズ、飲用牛乳	精白米、有塩バター、米油、じゃがいも	たまねぎ、にんじん、マッシュルーム、ピーマン、赤ピーマン、しょうが、もやし、キャベツ	食塩、カレー粉、白ワイン、こしょう、トマトピューレ、鳥がら、料理酒、こいくちしょうゆ	826 kcal 36.7 g	
1 8 木	盛りマヨピザパン ミネストローネ ストロベリーヨーグルト	○	鶏むね肉、ミックスチーズ、ベーコン、ヨーグルト、飲用牛乳	ナン、米油、三温糖、でん粉、じゃがいも、粉糖	にんにく、しょうが、たまねぎ、ホールコーン缶、にんじん、セロリ、キャベツ、ホールトマトジュース、いちごジャム	料理酒、本みりん、こいくちしょうゆ、マヨネーズ、赤ワイン、鳥がら、トマトピューレ、食塩、こしょう、ベイリーフパウダー、乾パズル、オースパイス	792 kcal 34.8 g	2-1 リクエスト♪ 盛りマヨピザパン
1 9 金	味噌かつ丼 わかめサラダ 豆腐と小松菜のすまし汁	○	豚ロース、わかめ、豆腐、飲用牛乳	精白米、米油、小麦粉、生パン粉、ドライパン粉、ごま油、三温糖、白いりごま、あられふ	にんにく、にんじん、キャベツ、ホールコーン缶、長ねぎ、ごまつな	食塩、こしょう、赤みそ、八丁味噌、こいくちしょうゆ、穀物酢、だし昆布、中厚削り節	986 kcal 34.6 g	3-2リクエスト♪ 味噌カツ丼 3年生応援メニュー
2 2 月	キムチチャーハン 春巻き 白菜とわかめスープ	○	豚肩、鶏むね肉、豆腐、わかめ、飲用牛乳	精白米、米油、春巻きの皮、春雨、でん粉、ごま油、白いりごま	にんじん、ピーマン、アレルゲンフリーキムチ、しょうが、長ねぎ、干し椎茸、にはくさい、たまねぎ	こいくちしょうゆ、料理酒、食塩、こしょう、鳥がら	821 kcal 25.6 g	2-2 リクエスト♪ カレーライス
2 3 火	ご飯 ひじき入り卵焼き 白菜のごま味噌和え けんちん汁	○	たまご、鶏むね肉、ひじき、鶏むね肉、豆腐、飲用牛乳	精白米、米油、三温糖、白いりごま、さといも	にんじん、干し椎茸、ごまつな、はくさい、板こんにゃく、ごぼう、だいこん、しょうが	塩、うすくちしょうゆ、料理酒、赤みそ、本みりん、こいくちしょうゆ、中厚削り節、だし昆布、食塩	772 kcal 30.5 g	昭和50年代 給食イメージ
2 4 水	カレーライス フレンチサラダ 伊予柑(いよかん)	○	鶏むね肉、飲用牛乳	精白米、米油、じゃがいも、小麦粉、赤ざらめ、三温糖	にんにく、しょうが、セロリ、にんじん、たまねぎ、りんご、キャベツ、きゅうり、いよかん	赤ワイン、カレー粉、鳥がら、食塩、こしょう、ベイリーフパウダー、トマトピューレ、中濃ソース、ウスターソース、ガラムマサラ、こいくちしょうゆ、穀物酢、洋からし	882 kcal 23.9 g	東京都の食材 ★メダイ★
2 5 木	メダイのそぼろご飯 肉じゃが 豆腐と小松菜の味噌汁	○	メダイ、豚肩、豆腐、飲用牛乳	精白米、米油、三温糖、白いりごま、じゃがいも	しょうが、ごぼう、にんじん、つきごんにゃく、たまねぎ、ごまつな	食塩、こいくちしょうゆ、赤みそ、料理酒、中厚削り節、白みそ	771 kcal 28.1 g	昭和40年代 給食イメージ
2 6 金	ソフト麺のミートソース キャベツサラダ フルーツ白玉	○	鶏むね肉、大豆、飲用牛乳	米油、小麦粉、ソフト麺、米油、上白糖、白玉粉	にんにく、たまねぎ、にんじん、しょうが、トマトジュース、キャベツ、ハイアップル缶、みかん缶	赤ワイン、食塩、こしょう、ナツメグ粉、鳥がら、トマトケチャップ、トマトピューレ、ウスターソース、タバスコソース、穀物酢、白ワイン	876 kcal 34.4 g	1-1 リクエスト♪ フルーツ白玉
2 9 月	深川ご飯 いかと里芋の煮物 かぶのすりながし	東京牛乳	あさり、油揚げ、やりにか、鶏むね肉、木綿豆腐、飲用牛乳	精白米、米油、有塩バター、三温糖、さといも、でん粉	にんじん、まいたけ、みつば、だいこん、かぶ、かぶ菜、たまねぎ	料理酒、こいくちしょうゆ、うすくちしょうゆ、本みりん、中厚削り節、食塩、昆布だし	735 kcal 34.4 g	東京都の郷土料理 ★深川ご飯★
3 0 火	麦ご飯 鮭の塩焼き キャベツの即席漬け すいとん汁	○	さけ、鶏むね肉、たまご、飲用牛乳	精白米、米油、小麦粉、米油、白玉粉、小麦粉	キャベツ、にんじん、だいこん、はくさい	食塩、だし昆布、中厚削り節、料理酒、こいくちしょうゆ	852 kcal 39.7 g	昭和20年代 給食イメージ
3 1 水	二色トースト(ガーリック・キナ粉) ブラウンシチュー キャベツと春雨のサラダ	○	きな粉、鶏むね肉、飲用牛乳	食パン、有塩バター、グラニュー糖、米油、じゃがいも、三温糖、小麦粉、春雨、ごま油	にんにく、たまねぎ、にんじん、ぶなしめじ、キャベツ、しょうが、ホールトマト缶、きゅうり	赤ワイン、鳥がら、トマトケチャップ、ウスターソース、食塩、こしょう、穀物酢、こいくちしょうゆ、ラー油	760 kcal 27.2 g	★献立は、食材料の都合で変更することがあります。

学校給食の歴史

日本の学校給食は、山形県の私立忠愛小学校において貧困児を救うために提供されたことが始まりとされています。学校給食の献立の移りかわりを見てみましょう。



明治22年



おにぎり 塩ざけ 菜の漬物

昭和20年



ミルク(脱脂粉乳) みそ汁

昭和27年



コッペパン ミルク(脱脂粉乳) 鮭肉の竜田揚げ せんキャベツ ジャム

昭和40年



ソフトめんのカレーあんかけ 牛乳 甘酢あえ 果物(黄桃) チーズ

昭和52年



カレーライス 牛乳 塩もみ 果物(バナナ) スープ

今の給食



地場産物を活用したさまざまな献立がつけられています。