



# 2017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	その他
11水	田舎うどん もやしのごま風味和え お汁粉	○	鶏肉,あずき,牛乳	うどん,米油,砂糖,白練りゴマ,白玉粉	にんにく,しょうが,たまねぎ,にんじん,たけのこ,干し椎茸,こまつな,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	777 kcal 32.6 g	★お汁粉★ 1月11日は『餅開き』です。この日は、お正月に供えていた餅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。餅開きのもちには、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。
12木	ご飯 松風焼き 七福なます えのきとわかめのすまし汁	○	鶏肉,青のり,たまご,油揚げ,絹ごし豆腐,わかめ,牛乳	精白米,ドライパン粉,砂糖,白いりごま,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,切干大根,えのきたけ,長ねぎ	本みりん,白みそ,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 32.8 g	
13金	ミルクパン かぼちゃのホワイトグラタン 野菜スープ みかん	○	鶏肉,牛乳,生クリーム,ミックスチーズ	ミルクパン,米油,有塩バター,小麦粉,ドライパン粉	かぼちゃ,たまねぎ,エリンギ,しょうが,にんじん,もやし,キャベツ,みかん	白ワイン,食塩,こしょう,ベイリーフパウダー,鳥がら,料理酒,こいくちしょうゆ	811 kcal 32.2 g	★インド料理★ タンドリーチキン
16月	ご飯 タンドリーチキン キャベツとコーンのサラダ ハリラスープ	○	ヨーグルト,ベーコン,鶏肉,レンズマメ,牛乳	精白米,米サラダ油,三温糖,オリーブ油,じゃがいも	しょうが,にんにく,にんじん,キャベツ,ホールコーン缶,たまねぎ,セロリ,トマト,ホールトマト缶	トマトケチャップ,塩,こしょう,カレー粉,パプリカ粉,ターメリックパウダー,ゴリアンダー粉,穀物酢,こいくちしょうゆ,洋からし粉,赤ワイン,鳥がら,クミン	846 kcal 33.8 g	★モロッコ料理★ ハリラスープ
17火	茶飯 ししゃもとさばの塩焼き もやしの和風サラダ 吉野汁	○	さば,ししゃも,鶏肉,油揚げ,木綿豆腐,牛乳	精白米,米サラダ油,ごま油,でん粉	キャベツ,もやし,にんじん,干し椎茸,たけのこ,たまねぎ,こまつな	料理酒,こいくちしょうゆ,だし昆布,穀物酢,食塩,こしょう,中厚削り節	737 kcal 33.4 g	★今月の給食日曜★ 献立に思いを凝らして食べよう 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
18水	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	○	鶏肉,ベーコン,粉チーズ,鶏肉,たまご,牛乳,おから	オリーブ油,ペンネ,米サラダ油,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,バジル,鳥がら,料理酒,こいくちしょうゆ,ベーキングパウダー	784 kcal 28.5 g	丁寧に配膳しよう! 給食の配膳を丁寧にしていますか? 学校給食が食べられることに感謝をして今一度、食べ物を大切に扱い、配膳の仕方を見直して
19木	じゃこわかめごはん 厚焼き卵 磯和え えのきとわかめのすまし汁	○	チリメンジャコ,放込わかめ,鶏肉,たまご,刻みのり,わかめ,牛乳	精白米,米サラダ油,三温糖,あられふ	たまねぎ,にんじん,干し椎茸,もやし,えのきたけ,長ねぎ	料理酒,食塩,こいくちしょうゆ,だし汁,本みりん,だし昆布,中厚削り節,うすくちしょうゆ	769 kcal 34.4 g	
20金	キムチチャーハン 春巻き 白菜とわかめスープ	○	豚肉,鶏肉,木綿豆腐,わかめ,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,たけのこ,干し椎茸,にら,はくさい	こいくちしょうゆ,料理酒,食塩,こしょう,鳥がら	815 kcal 25.6 g	
23月	ご飯 鯨肉のケチャップ煮 切干し大根の炒め煮 けんちん汁	○	くじら肉,油揚げ,鶏肉,木綿豆腐,牛乳	精白米,砂糖,でん粉,小麦粉,米油,さといも	しょうが,ピーマン,黄ピーマン,赤ピーマン,にんじん,切干し大根,干し椎茸,板こんにゃく,ごぼう,だいこん,たまねぎ	赤ワイン,こいくちしょうゆ,トマトケチャップ,ウスターソース,中厚削り節,食塩,料理酒,だし昆布,本みりん	854 kcal 38.7 g	昭和20年代 給食イメージ
24火	深川ご飯 竹輪とじゃがいもの旨煮 かき卵汁	○	あさり,油揚げ,焼き竹輪,鶏肉,木綿豆腐,たまご,牛乳	精白米,米粒麦,有塩バター,じゃがいも,砂糖,でん粉	にんじん,まいたけ,みつば,板こんにゃく,たまねぎ,こまつな	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	782 kcal 32.4 g	東京都の郷土料理 ★深川ご飯★
25水	麦ご飯 鮭の塩焼き 大根ときゅうりの即席漬け すいとん汁	○	さけ,鶏肉,たまご,牛乳	精白米,米粒麦,米油,白玉粉,小麦粉	だいこん,きゅうり,にんじん,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	845 kcal 39.3 g	昭和20年代 給食イメージ
26木	2色揚げパン(砂糖・きなこ) 肉団子と野菜のスープ 大根とヒジキのサラダ	○	きな粉,鶏肉,たまご,むじき,牛乳	ミルクパン,米油,砂糖,きび砂糖,でん粉,ごま油,白いりごま	しょうが,にんじん,干し椎茸,たけのこ,たまねぎ,キャベツ,こまつな,水菜,だいこん,ホールコーン缶,赤ピーマン	食塩,鳥がら,料理酒,こしょう,こいくちしょうゆ,穀物酢,洋からし粉	779 kcal 32.6 g	1-3, 2-2, 3-1 リクエスト♪ 揚げパン
27金	ご飯 ムロアジのハンバーグ フレンチサラダ 豚汁	○	むろあじ,芽むじき,牛乳,たまご,豚肉,木綿豆腐,牛乳	精白米,生パン粉,米油,砂糖,じゃがいも	たまねぎ,にんにく,キャベツ,にんじん,ミニトマト,ごぼう,板こんにゃく,だいこん,長ねぎ	食塩,こしょう,トマトケチャップ,中厚ソース,穀物酢,こいくちしょうゆ,洋からし粉,料理酒,だし昆布,中厚削り節,赤みそ,白みそ	828 kcal 35.3 g	昭和30年代 給食イメージ
30月	バターライス・ハッシュドポーク 大根サラダ おんぶりん	○	豚肉,生クリーム,牛乳,たまご,牛乳	精白米,有塩バター,米油,小麦粉,砂糖,ココア	にんにく,しょうが,たまねぎ,にんじん,エリンギ,ホールトマト缶,トナージュ,キャベツ,だいこん	白ワイン,食塩,こしょう,赤ワイン,ベイリーフパウダー,トマトケチャップ,ウスターソース,鳥がら,赤みそ,穀物酢,こいくちしょうゆ,洋からし粉,パナラエッセンス	950 kcal 27.7 g	東京都の食材 ★ムロアジ★
31火	ご飯 いかのチリソースかけ モヤシの中華和え 白菜とわかめスープ	○	いか,木綿豆腐,わかめ,牛乳	精白米,小麦粉,米油,砂糖,でん粉,ごま油,白いりごま	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,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	771 kcal 32.1 g	★献立は、食材料の都合で変更することがあります。

★全国学校給食週間★

## 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ください。



<p>昭和27年</p> <p>コッパン ミルク(脱脂粉乳) 鶏肉の竜田揚げ せんキャベツ ジャム</p>	<p>昭和40年</p> <p>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</p>	<p>明治22年</p> <p>おにぎり 塩ざけ 菜の漬物</p>	<p>昭和20年</p> <p>ミルク(脱脂粉乳) みそ汁</p>	<p>昭和52年</p> <p>カレーライス 牛乳 塩もみ 果物(バナナ) スープ</p>	<p>今の給食</p> <p>地産産物を活用した さまざまな献立がつけられています。</p>
---	--	-----------------------------------	-----------------------------------	---	--