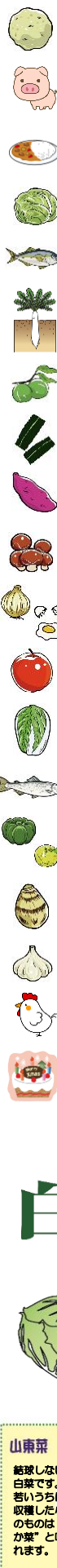


12月 学校給食献立表



港区立高松中学校



日曜	献立名	飲み物	赤の仲間 血や肉にむす	黄の仲間 エネルギーにむす	緑の仲間 体の調子を整える	その他	エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)
1 火	ひじきそばご飯 ポトの和風サラダ 具だくさんみそ汁	牛乳	牛乳 鶏肉 大豆 ひじき 豆腐 揚げみそ	米 油 三温糖 ごま油 こんにやく じゃが芋	しょうが 玉ねぎ 人参 えのき さやいんげん キャベツ きゅうり もやし ごぼう 大根 小松菜 長ねぎ	水 酒 塩 かりん 濃口醤油 ごしょう かつお節 だし昆布	843	32.1
2 水	郷土料理～福井県～ ソースカツ丼 かぶときゅうりの風味漬け 玉ねぎと油揚げのみそ汁	牛乳	牛乳 豚肉 鶏卵 油揚げ みそ	米 油 薄力粉 パン粉 上白糖	かぶ かぶの葉 きゅうり しょうが 玉ねぎ 人参 長ねぎ	水 塩 しょう油 中濃ソース ウスターソース トマトケチャップ 濃口醤油 かつお節	892	35.0
3 木	チキンカレー ツナサラダ オレンジゼリー	牛乳	牛乳 鶏肉 まぐろ(ツナ) 寒天	米 油 じゃが芋 バター 薄力粉 上白糖	にんにく しょうが 人参 玉ねぎ トマト キャベツ もやし 小松菜 きゅうり レモン オレンジジュース	水 赤ワイン カレー粉 鶏ガラ 塩 中濃ソース ウスターソース 濃口醤油 トマトケチャップ ごしょう 酢(からし粉)	925	24.4
4 金	きなこ揚げパン ポークビーンズ キャベツフレンチ	牛乳	牛乳 きな粉 豚肉 大豆	コッペパン 油 グラニュー糖 じゃが芋 上白糖	人参 玉ねぎ グリーンピース キャベツ きゅうり コーン	塩 醤油 ケチャップ 水 ローリエ 赤ワイン しょう油 トマトピューレ トマトケチャップ ウスターソース 酢(からし粉)	816	35.0
7 月	郷土料理～新潟県～ ご飯 ぶりの照り焼き スキー汁 シャキシャキサラダ	牛乳	牛乳 ぶり 豚肉 豆腐 みそ	米 上白糖 でん粉 こんにやく さつま芋 ごま油	しょうが 大根 大根葉 人参 ごぼうしいたけ 長ねぎ 切干大根 もやし きゅうり 小松菜	水 濃口醤油 酒 みりん 煮干し 酢	851	35.7
8 火	郷土料理～東京都練馬区～ 練馬スパゲティ 海そうサラダ はやか(みかん)	牛乳	牛乳 まぐろ(ツナ) のり 海藻ミックス	スパゲティ 油 三温糖 上白糖 ごま油	にんにく 大根 キャベツ きゅうり 人参 みかん	水 塩 とうがらし 濃口醤油 塩 酢	770	25.4
9 水	ご飯 つくね焼き もやしの梅じょうゆ和え 吉野汁	牛乳	牛乳 鶏肉 大豆 豆腐	米 パン粉 薄力粉 上白糖 でん粉 こんにやく 里芋	れんこん 玉ねぎ 長ねぎ しょうが もやし	水 塩 しょう油 濃口醤油 みりん 塩 かつお節 だし昆布 薄口醤油	836	31.8
10 木	鶏とごぼうの炊き込みご飯 煮込みおでん 野菜菜のごま炒め	牛乳	牛乳 鶏肉 油揚げ 生揚げ つみれ ちくわ がんもどき さつま揚げ 揚げポール	米 油 ごま油 上白糖 こんにやく じゃが芋 ちくわ 白ごま	人参 にんにく ごぼう さやいんげん 大根 野沢菜	水 塩 濃口醤油 酒 みりん 塩 かつお節 だし昆布 薄口醤油	828	33.3
11 金	郷土料理～鹿児島県～ 鶏飯(けいはん) がね 白菜づけ	牛乳	牛乳 鶏卵 鶏肉 のり 豆腐	米 油 上白糖 三温糖 ごま油 さつま芋 薄力粉	しょうが 人参 しいたけ たくあん 小松菜 ごぼう 白菜 きゅうり	水 塩 酒 鶏ガラ 濃口醤油 みりん 濃口醤油	863	38.2
14 月	郷土料理～秋田県～ ご飯 はたはたフライ 白菜のいそ和え 芋のこ汁	牛乳	牛乳 はたはた 鶏卵 のり みそ	米 油 薄力粉 パン粉 里芋 こんにやく	白菜 小松菜 もやし 人参 ごぼう しいたけ えのき 長ねぎ	水 塩 しょう油 中濃ソース 濃口醤油 みりん 煮干し	830	28.1
15 火	ご飯 照り焼きハンバーグ 野菜のピリ辛和え ごぼうと小松菜のみそ汁	牛乳	牛乳 鶏肉 豚肉 おから 鶏卵 みそ	米 パン粉 三温糖 でん粉 ごま油	玉ねぎ しょうが 人参 きゅうり もやし ごぼう 小松菜	水 塩 しょう油 濃口醤油 みりん 酒 しょう油 かつお節	833	32.5
16 水	世界の料理～インドネシア～ ナシゴレン 春雨と豆腐の中華スープ りんごルンピア	牛乳	牛乳 鶏肉 えび 豆腐	米 油 春雨 ごま油 春雨巻きの皮 上白糖 粉糖	にんにく しょうが 玉ねぎ 赤人参 トマト マンゴー コーン 人参 えのき 白菜 チンゲンサイ 長ねぎ りんご	水 酒 鷹の爪 塩 しょう油 トムヤムソース チャンプルー 鶏ガラ 濃口醤油	860	28.6
17 木	ピザトースト 冬野菜と鶏肉のスープ煮 フルーツポンチ	牛乳	牛乳 ベーコン チーズ 鶏肉	食パン 油 じゃが芋 グラニュー糖	にんにく 玉ねぎ マッシュルーム ピーマン セロリ 人参 白菜 みかん 缶 桃 缶 バイン缶	トマトケチャップ 塩 しょう油 パピル オレガノ タバスコ 鶏ガラ 水 ローリエ 薄口醤油 パセリ 白ワイン サイダー	800	28.6
18 金	◆食育の日◆ 和食献立 麦ご飯 鮭のおろし炊き キャベツとちくわの炒めもの 白菜とえのきのみそ汁	牛乳	牛乳 さけ みそ ちくわ	米 押麦 でん粉 油 上白糖 白ごま	しょうが 大根 白菜 えのき 小松菜 キャベツ 人参	水 塩 しょう油 濃口醤油 みりん かつお節 だし昆布	828	34.4
21 月	◆冬至の日◆ 冬至うどん ゆず入り千切りサラダ 小豆スコーン	牛乳	牛乳 鶏肉 油揚げ みそ ひじき 牛乳	うどん 油 強力粉 薄力粉 上白糖 バター 甘納豆	人参 大根 大根葉 しめじ かぼちゃ 長ねぎ キャベツ きゅうり 小松菜 レモン ゆず	かつお節 だし昆布 水 酒 濃口醤油 酢 塩 かつお節 ベーキングパウダー	765	26.5
22 火	旬の食材 里芋 わかめご飯 いかの生姜焼き 里芋のから揚げ 豚汁	牛乳	牛乳 わかめ いか 豚肉 豆腐 みそ	米 里芋 上白糖 でん粉 油 こんにやく じゃが芋	しょうが ごぼう 人参 大根 小松菜 長ねぎ	水 濃口醤油 酒 みりん 煮干し	875	34.6
23 水	ご飯 キムチチゲ 野菜のナムル 野菜チジミ	牛乳	牛乳 豚肉 みそ 豆腐 鶏卵	米 ごま油 薄力粉 じゃが芋 油 三温糖	にんにく しょうが しめじ 白菜 人参 長ねぎ いら キムチ 小松菜 もやし 玉ねぎ しいたけ	水 鶏ガラ 酒 トウモロコシ コチュジャン 濃口醤油 塩 ラー油 しょう油 酢	836	32.2
24 木	郷土料理～岐阜県～ 鶏ちゃん丼 豆腐とわかめのスープ 五平もち	牛乳	牛乳 鶏肉 みそ わかめ 豆腐	米 油 でん粉 三温糖 白ごま	にんにく キャベツ 玉ねぎ 人参 ピーマン 小松菜	水 トウモロコシ 酒 みりん 濃口醤油 塩 かつお節 薄口醤油	847	26.1
25 金	クリスマス給食 ソフトフランスパン ローストチキン ジャーマンポテト 野菜スープ いちごショートケーキ風カップケーキ	牛乳	牛乳 鶏肉 ベーコン 鶏卵 牛乳 ホイップクリーム	ソフトフランスパン 水 あめ 三温糖 油 じゃが芋 薄力粉 バター 上白糖	玉ねぎ ピーマン しょうが 人参 キャベツ 小松菜 いちご	塩 しょう油 白ワイン みりん 濃口醤油 水 鶏ガラ ローリエ 薄口醤油 ベーキングパウダー	956	30.2

◎ 食材料購入等により、献立を変更することがあります。
◎ 毎月19日は食育(19)の日です。今月は18日(金)に実施する予定です。
◎ 3学期の給食開始日は1月12日(火)です。白衣・帽子・袋・エプロンを忘れずに持ってきて下さい。

白菜



山東菜
結球しない白菜です。若いうちに収穫した小型のものは“バカ菜”と呼ばれます。

キャベツやブロッコリーと同じアブラナ科アブラナ属に分類される、秋から冬にかけて旬の野菜です。約95%が水分ですが、体内の余分なナトリウムを排出するカリウムや、皮膚や粘膜の健康に役立つビタミンCなどを多く含みます。クセがないので、いろいろな味つけや調理法で楽しむことができ、特に鍋料理には欠かすことができません。原産地は中国で、英語で「Chinese cabbage (=中国のキャベツ)」といいます。日本には明治時代に中国から伝わりました。キャベツと同じように葉が重なり合って球状になる結球タイプの品種が多く栽培されていますが、結球しない品種もあり、主に漬物や炒め物などに利用されます。結球タイプの白菜は1個当たり3～4kgと大きいため、お店では1/4にカットして売られていることが多いですが、最近では、1kg程度のミニ白菜も開発されています。

◆特別栽培果物◆

はやか(早香)

熊本県・鹿児島県産

◆特別栽培野菜◆

人参
玉ねぎ
さつま芋(紅はるか)
里芋(土垂)

千葉県産
北海道産
千葉県産
千葉県産

◆慣行栽培野菜◆

じゃが芋(男爵)

北海道産