

# 12月学校給食献立表

2017年

港区立高松中学校

日	献立	牛乳	一言メモ	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 脂質 食塩相当量
1 金	ナシゴレン 豆腐の中華スープ バナナナンピヤ	○	ルンピヤは、インドネシアやフィリピンの言葉で「春巻き」という意味です。	牛乳, 豚肉, エビ, 豆腐	精白米, サラダ油, ゴマ油, 揚げ油, 春巻きの皮, 粉糖	ニンニク, 生姜, 赤ピーマン, ホールコーン, パセリ, 人参, 干椎茸, 白菜, 青梗菜, 長葱, パナナ	水, 酒, 鷹の爪, 塩, コショウ, トムヤムペースト, ナンプラー, 鶏ガラ, 醤油	831 kcal 28.3 g 26.2 g 2.3 g
4 月	親子丼 大根とワカメの和風サラダ 吉野汁	○	吉野汁は、とろみのある汁もののことを言います。とろみの元となる葛が奈良県の吉野で採れたため、その名が付けられました。	牛乳, 鶏肉, 卵, 刻み海苔, 生ワカメ, だし昆布, 豆腐	精白米, 三温糖, サラダ油, ゴマ油, 白すりゴマ, 里芋, でん粉	玉葱, ミツバ, キャベツ, キュウリ, 大根, 人参, 長葱	水, 削り節(だし), 塩, みりん, 醤油, 酒, 酢, コショウ	886 kcal 35.2 g 27.4 g 3.2 g
5 火	白飯 ゴマつくね焼き キャベツの辛子和え 豚汁	○	つくねは、肉などを団子状に形作った(捏ねた(こねた))ものの総称です。漢字では「捏ね」と書きます。	牛乳, 鶏肉, 豚肉, 卵, 豆腐	精白米, 生パン粉, 三温糖, 白煎りゴマ, 天板用油, サラダ油, ジャガ芋	生姜, エノキ茸, 玉葱, 小松菜, 人参, キャベツ, 大根, 長葱	水, 味噌, 醤油, 塩, コショウ, 洋辛子, 削り節(だし)	873 kcal 39.0 g 28.3 g 3.2 g
6 水	パティシエール ポテトのフレンチサラダ リンゴ	○	今回のリンゴは、「王林」という品種です。皮が黄緑色で甘味が強いという特徴があります。	牛乳, 鶏肉, ベーコン, 調理用牛乳	サラダ油, 小麦粉, オリーブ油, スパゲッティ, ジャガ芋	ニンニク, 玉葱, 人参, シメジ, ホウレン草, 生姜, パセリ, キュウリ, リンゴ	白ワイン, 水, 鶏ガラ, バター, 塩, コショウ, ベイリーフパウダー, 酢	883 kcal 28.5 g 31.8 g 2.7 g
7 木	白飯 チキンたれかつ 小松菜のゴマ和え けんちん汁	○	けんちん汁は、動物性食品を使わない「精進料理」のひとつです。建長寺で作られたことからその名が付けられました。	牛乳, 鶏肉, だし昆布, 豆腐	精白米, 揚げ油, 小麦粉, 生パン粉, 三温糖, 白煎りゴマ, 白すりゴマ, サラダ油, ゴマ油, 里芋	ニンニク, 小松菜, 人参, 白菜, 大根, 長葱	水, 塩, コショウ, だし汁, 醤油, みりん, 削り節(だし)	878 kcal 38.9 g 26.7 g 3.1 g
8 金	ピザトースト 野菜のスープ煮 フルーツポンチ	○	ピザは、イタリアのナポリが発祥だと言われている。	牛乳, ベーコン, ミックスチーズ, 豚肉	食パン, サラダ油, ジャガ芋, 上白糖	ホールトマト, ニンニク, 玉葱, ピーマン, 生姜, 人参, キャベツ, パナナ, ミカン, 桃, パイン	塩, コショウ, 乾燥バジル, オレガノ, タバスコソース, 水, 鶏ガラ, 白ワイン, ベイリーフパウダー, サイダー	784 kcal 32.9 g 23.4 g 3.6 g
11 月	白飯 鶏肉の照り焼き モヤシの磯和え みそ豆 かき玉汁	○	大豆は、タンパク質が多いことから「畑の肉」とも呼ばれます。アメリカでは「大地の黄金」とも呼ばれているそうです。	牛乳, 鶏肉, 刻み海苔, 大豆, 高野豆腐, だし昆布, 卵, 生ワカメ	精白米, 天板用油, 三温糖, でん粉, 揚げ油, 白煎りゴマ	生姜, 小松菜, 人参, モヤシ, 長葱	水, 醤油, 酒, みりん, 白味噌, 削り節(だし), 塩	850 kcal 37.6 g 29.7 g 2.9 g
12 火	カレーライス 大根サラダ オレンジ	○	今回のオレンジは、「紅マドンナ」という品種です。皮が薄く、果汁が多いという特徴があります。	牛乳, 鶏肉	精白米, サラダ油, ジャガ芋, 小麦粉	ニンニク, 生姜, 人参, 玉葱, キャベツ, キュウリ, 大根, オレンジ	水, 赤ワイン, 鶏ガラ, 塩, ベイリーフパウダー, ケチャップ, ウスターソース, カレー粉, 酢, コショウ	858 kcal 22.4 g 24.7 g 2.8 g
13 水	白飯 アジとシシャモの唐揚げおろしだれ キャベツのゴマ酢和え ジャガ芋と玉葱の味噌汁	○	じゃがいもは、「ジャガトラ(現在のジャカルタ)から来た芋」ということからその名が付けられました。	牛乳, アジ, シシャモ, 油揚げ	精白米, 揚げ油, でん粉, 三温糖, 白すりゴマ, ジャガ芋	生姜, 大根, 小松菜, 人参, キャベツ, 玉葱	水, 酒, 削り節(だし), みりん, 醤油, 酢, 味噌	850 kcal 36.6 g 27.3 g 3.1 g
14 木	鶏ちゃん丼 豆腐とワカメのすまし汁 五平餅	○	鶏ちゃんとは五平餅(ごへいもち)は、岐阜県の郷土料理です。 <b>郷土料理献立</b>	牛乳, 鶏肉, だし昆布, 豆腐, 生ワカメ	精白米, サラダ油, 三温糖, でん粉, 白すりゴマ	ニンニク, キャベツ, ピーマン, 赤ピーマン, 長葱, エリンギ	水, 甜麺醬, 豆板醬, 味噌, 酒, 塩, 醤油, コショウ, 削り節(だし), みりん	891 kcal 29.3 g 21.4 g 3.2 g
15 金	セサミパン フィッシュ&チップス キャベツとコーンのサラダ 大麦のスープ	○	フィッシュ&チップスはイギリスの料理です。 <b>世界の料理献立</b>	牛乳, タラ, 卵, 調理用牛乳, ベーコン	セサミパン, 揚げ油, 小麦粉, 衣用, でん粉, ジャガ芋, サラダ油, 大麦	キャベツ, キュウリ, ホールコーン, 玉葱, 生姜, 人参, パセリ	塩, コショウ, パプリカ, ガーリックパウダー, 酒, 酢, 水, 鶏ガラ, ベイリーフパウダー	788 kcal 35.9 g 28.6 g 3.7 g
18 月	白飯 ひじき入り厚焼き卵 小松菜の磯和え ジャガ芋のきんぴら 豆腐とナメコの味噌汁	○	なめこのめりは、ムチンと呼ばれる水溶性食物繊維によるものです。	牛乳, 鶏肉, 大豆, ヒジキ, 卵, 刻み海苔, 豆腐	精白米, サラダ油, 三温糖, 天板用油, ジャガ芋, 白煎りゴマ	切干大根, 玉葱, 人参, 干椎茸, 小松菜, 白菜, ナメコ, 長葱	水, 酒, 塩, 醤油, だし汁, みりん, 一味唐辛子, 削り節(だし), 味噌	850 kcal 36.3 g 26.5 g 3.6 g
19 火	シナモントースト ミートボールのクリーム煮 ひよこ豆のサラダ	○	シナモンは、樹の皮から作られる香辛料で別名「ニッキ」と言います。	牛乳, 豚肉, 卵, 調理用牛乳, 生クリーム, ヒヨコ豆	食パン, マーガリン, グラニュー糖, サラダ油, でん粉, 小麦粉, マカロニ	人参, 玉葱, マッシュルーム・水煮, キャベツ, 生姜, ホウレン草, キュウリ	シナモンパウダー, 水, 鶏ガラ, 塩, コショウ, バター, 白ワイン, ベイリーフパウダー, 酢, ガーリックパウダー	884 kcal 33.5 g 41.2 g 3.7 g
20 水	黒豆ご飯 鱈・海老の照り焼き 紅白なます 雑煮	○	正月料理献立です。正月料理に込められた意味は裏面の給食便りをご覧ください。 <b>正月料理献立</b>	牛乳, だし昆布, 大豆, 鶏肉, ぶり, エビ	精白米, 餅米, 三温糖, 餅(1ヶ), 天板用油, でん粉, 上白糖	人参, 大根, 長葱, 小松菜, 生姜	水, 酒, 塩, 削り節(だし), 醤油, みりん, *酢・米酢	798 kcal 38.4 g 25.4 g 3.6 g
21 木	白飯 春巻き 切干大根のサラダ 豆腐とワカメのスープ	○	春巻きは、立春のころに目が出る野菜を使って作ったことからその名が付けられました。	牛乳, 豚肉, 豆腐, 生ワカメ	精白米, 揚げ油, 春巻きの皮, サラダ油, 春雨, でん粉, ゴマ油, 三温糖, 白煎りゴマ	生姜, 長葱, 干椎茸, ニラ, 切干大根, キュウリ, 人参, モヤシ, エノキ茸	水, 酒, 塩, コショウ, 醤油, 酢, 一味唐辛子, 鶏ガラ	792 kcal 23.3 g 25.9 g 2.6 g
22 金	ほうとううどん イカのかりん揚げ 白菜の香り漬け ミカン	○	12月22日の冬至にちなんだほうとううどんです。詳しくは献立表の下部をご覧ください。 <b>冬至献立</b>	牛乳, 豚肉, 油揚げ, だし昆布, イカ	サラダ油, ほうとう麺, 揚げ油, でん粉	人参, 大根, カボチャ, 長葱, 白菜, 柚子, 生姜, ミカン	酒, 水, 厚削り節, 醤油, 味噌, 塩	786 kcal 38.1 g 29.5 g 3.8 g

※食材購入等の関係で献立を変更する場合があります。

**\* 冬至 \***

今年の冬至は、12月22日(金)です。冬至とは、一年でもっとも太陽が沈むのが早く、日が短い日とされています。冬至には、かぼちゃを食べ、柚子湯に入ると健康に過ごせると言われています。また、冬至に「ん」のつくものを食べると運気が良くなるいわれがあり、「だいこん」「にんじん」の他、「かぼちゃ=南瓜=なんきん」としてかぼちゃも運気をあげる食べ物と考えられています。12月22日(金)の給食は、南瓜や大根を使った「ほうとううどん」と柚子を使った「白菜の香り漬け」が登場します。お楽しみに！

**\* 正月料理 \***

おせちは漢字では「御節」と書き、昔は五節句(端午の節句など)の時に食べるお祝いの料理のことをいいましたが、現在では正月に食べる料理のことを指すようになりました。本来は神様にささげるための料理であり、大晦日の日に重箱に詰めたおせちを供えて正月を迎えていました。

宮廷では奈良時代や平安時代のころから節句の料理として取り入れられていましたが、世間一般に正月料理が広まったのは江戸時代になってからです。江戸幕府が五節句を公式な祝日と定めたことから庶民にも正月を祝う料理がどんどんと広まっていきました。

おせち料理にはひとつひとつさまざまな意味が込められています。裏面の給食便りでおせち料理の意味を紹介していますのでぜひ読んでください。

また、12月20日(水)は、おせち料理をアレンジした給食が登場します。おせち料理の意味を知り、新年を迎える準備をしましょう。