

# 1月学校給食献立表

2018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
10 水	ジャージャー麺 チャプチェ 豆腐とワカメのスープ	○	ジャージャー麺は3年生のリクエスト給食です。 <b>リクエスト給食</b>	牛乳、豚肉、大豆、豆腐、生ワカメ	サラダ油、中華麺、上白糖、でん粉、春雨、ゴマ油、白煎りゴマ、三温糖	ニンニク、生姜、人参、干椎茸、長葱、ニラ、ゴボウ、玉葱	塩、コショウ、水、鶏ガラ、豆板醤、甜麺醤、味噌、酒、醤油、オイスターソース	854 kcal 33.7 g 27.5 g 3.8 g
11 木	ひじきそばろご飯 小松菜のお浸し お汁粉	○	1月11日の鏡開きにちなんだお汁粉です。詳しくは献立表の下部をみてください。 <b>鏡開き献立</b>	牛乳、鶏肉、大豆、ヒジキ、アズキ	精白米、押麦、サラダ油、三温糖、白玉粉、でん粉	玉葱、人参、エノキ茸、生姜、サヤインゲン、小松菜、白菜	水、酒、塩、みりん、醤油、削り節(だし)、だし汁	876 kcal 29.0 g 13.7 g 2.2 g
12 金	白飯 鶏肉のチリソース キャベツの中華サラダ 卵と豆腐の中華スープ	○	チリソースのチリは「チリペッパー(唐辛子)」という意味です。 <b>リクエスト給食</b>	牛乳、鶏肉、卵、生ワカメ、豆腐	精白米、揚げ油、サラダ油、三温糖、でん粉、ゴマ油	長葱、ニンニク、生姜、人参、キャベツ、キュウリ	水、塩、酒、醤油、ケチャップ、ウスターソース、豆板醤、パプリカ、酢、ラー油、鶏ガラ、コショウ	864 kcal 29.2 g 33.0 g 3.2 g
15 月	白飯 鶏肉の味噌あん 茎ワカメのきんぴら モヤシのごま和え けんちん汁	○	味噌は、米味噌・麦味噌・豆味噌など原料によって種類が異なります。関東では米味噌が多く使われているようです。	牛乳、鶏肉、茎ワカメ、油揚げ、だし昆布、豆腐	精白米、天板用油、三温糖、でん粉、サラダ油、つきコンニャク、ゴマ油、里芋	生姜、人参、小松菜、モヤシ、大根、長葱	水、塩、酒、みりん、味噌、醤油、一味唐辛子、削り節(だし)	814 kcal 32.8 g 27.7 g 3.7 g
16 火	カレーライス キャベツサラダ オレンジ	○	カレーライスは2年生のリクエスト給食です。 <b>リクエスト給食</b>	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、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	855 kcal 22.3 g 24.7 g 3.0 g
17 水	白飯 みんなのちび唐揚げ 白菜の磯和え 豆腐と人参の味噌汁 アップルゼリー	○	みんなのちび唐揚げは3年生の給食委員が考えた苦手克服メニューです。 <b>給食委員会発案・苦手克服メニュー</b>	牛乳、かつお、刻み海苔、豆腐、粉寒天	精白米、揚げ油、でん粉、上白糖	ニンニク、生姜、小松菜、白菜、人参、エノキ、長葱、77アルジュン・100%	水、醤油、酒、削り節(だし)、味噌、ゼリーカップ・90cc	824 kcal 38.9 g 20.3 g 2.8 g
18 木	白飯 厚焼き卵 モヤシと生揚げの炒め物 ワカメの味噌汁	○	生揚げは、油揚げに比べて中がやわらかいままのことから「生」揚げと呼ばれるようになりました。	牛乳、鶏肉、卵、生揚げ、豆腐、生ワカメ	精白米、サラダ油、三温糖、天板用油、白煎りゴマ	玉葱、人参、干椎茸、モヤシ、ニラ、エノキ茸、長葱	水、酒、塩、醤油、だし汁、コショウ、みりん、削り節(だし)、味噌	862 kcal 38.7 g 30.4 g 3.6 g
19 金	ガーリックトースト 野菜のクリーム煮 ひよこ豆のサラダ みかん	○	ひよこ豆は別名「ガルバンソ」と言います。	牛乳、鶏肉、調理用牛乳、ヒヨコ豆	食パン、マーガリン、サラダ油、ジャガ芋、小麦粉	ニンニク、パセリ、人参、玉葱、キャベツ、生姜、キュウリ、ミカン	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、ガーリックパウダー	805 kcal 27.1 g 33.8 g 3.6 g
22 月	和風スパゲッティ パプリカサラダ フルーツヨーグルト	○	スパゲッティはイタリア語で「ひも」という意味の「Supago」を変化させてつけた名前です。	牛乳、鶏肉、刻み海苔、プレーンヨーグルト	サラダ油、でん粉、オリブ油、スパゲッティ、粉糖	ニンニク、生姜、玉葱、人参、シメジ、長葱、赤ピーマン、キャベツ、キュウリ、バナナ、桃、ミカン	バター、酒、塩、コショウ、水、醤油、一味唐辛子、酢	810 kcal 31.1 g 26.3 g 2.6 g
23 火	白飯 肉団子と白菜のスープ モヤシと小松菜のナムル 白ゴマゼリー	○	白菜は、冬の旬の食材です。ビタミンCを多く含んでおり、風邪予防に効果的です。	牛乳、豚肉、卵、粉寒天、調理用牛乳	精白米、でん粉、ゴマ油、上白糖、白練りゴマ	生姜、人参、干椎茸、大根、長葱、白菜、小松菜、モヤシ	水、鶏ガラ、酒、塩、コショウ、醤油、ラー油、ゼリーカップ・90cc	779 kcal 28.7 g 23.0 g 2.9 g
24 水	おにぎり サケの塩焼き 大根とキュウリの即席漬 豚汁	○	給食の始まりにちなんだ献立です。給食は昼食におにぎりと鮭の塩焼きをふるまったことから始まりました。	牛乳、炊き込みワカメ、焼き海苔、サケ、豚肉、豆腐	精白米、天板用油、サラダ油、ジャガ芋	キュウリ、大根、人参、長葱	水、塩、削り節(だし)、味噌	789 kcal 38.8 g 16.6 g 3.2 g
25 木	きな粉揚げパン 野菜のカレー風味スープ煮 キャベツとコーンのサラダ	○	昭和30年代の給食をもとにした献立です。当時はパンの給食が主流でした。	牛乳、きな粉、鶏肉、白インゲン豆	コッペパン、揚げ油、上白糖、グラニュー糖、サラダ油、ジャガ芋	ニンニク、生姜、人参、玉葱、キャベツ、キュウリ、ホールコーン	紙ナフキン、水、鶏ガラ、塩、ナツメグ、カレー粉、コリアンダーパウダー、ウスターソース、酢、コショウ	790 kcal 24.7 g 36.7 g 3.2 g
26 金	白飯 さつま揚げ 糸寒天のゴマ酢かけ 具沢山味噌汁	○	東京都の地産地消献立です。さつま揚げには八丈島で獲れたムロアジを使います。	牛乳、ムロアジ、卵、油揚げ、糸寒天	精白米、揚げ油、三温糖、でん粉、白煎りゴマ、サラダ油、ゴマ油	人参、ゴボウ、生姜、キュウリ、モヤシ、大根、干椎茸、シメジ、白菜、長葱	水、酒、味噌、醤油、酢、みりん、削り節(だし)	894 kcal 35.7 g 33.8 g 3.0 g
29 月	白飯 ブリ大根 モヤシの辛子和え いとこ煮	○	ブリ大根といとこ煮は富山県の郷土料理です。 <b>郷土料理献</b>	牛乳、ぶり、生揚げ、アズキ	精白米、三温糖、白すりゴマ、コンニャク、里芋	生姜、大根、人参、モヤシ、カボチャ	水、酒、みりん、醤油、削り節(だし)、洋辛子、味噌	866 kcal 37.2 g 25.8 g 3.1 g
30 火	黒砂糖パン ショットブラール マッシュポテト トマトスープ	○	今月はスウェーデン料理です。ショットブラールはミートボールのような料理です。 <b>世界の料理献</b>	牛乳、豚肉、卵、調理用牛乳、ベーコン	黒砂糖パン、生パン粉、天板用油、ジャガ芋、サラダ油、マカロニ	玉葱、ニンニク、人参、生姜、トマト、トマトジュース、キャベツ	塩、黒コショウ、オールスパイス、一味唐辛子、バター、コショウ、水、鶏ガラ、トマトピューレ、ベイリーフパウダー、乾燥バジル	803 kcal 34.5 g 29.4 g 3.7 g
31 水	肉うどん シシャモとサバの南蛮漬 キャベツのゴマ和え	○	肉うどんは、1年生のリクエスト給食です。 <b>リクエスト給食</b>	牛乳、だし昆布、豚肉、油揚げ、ししゃも、サバ	うどん、三温糖、白すりゴマ、揚げ油、でん粉	人参、長葱、小松菜、キャベツ、生姜、玉葱	水、厚削り節、みりん、塩、醤油、酒、酢、一味唐辛子	815 kcal 35.1 g 42.0 g 3.9 g

※食材購入等の関係で献立を変更する場合があります。

## \* 鏡開き \*

1月11日(木)は「鏡開き」です。

「鏡開き」とは、お正月に年神様にお供えしていた鏡餅を食べ、健康や幸福を祈る風習です。

鏡開きでは、餅に神様が宿っているという考えから、鏡餅を食べやすい大きさにするために刃物で切るのではなく、木槌や手で割って小さくします。

この時に、縁起の悪いとされている「切る」や「割る」といった言葉は使わず、「開く」といった表現をすることから、「鏡開き」と言われています。

そして、小さくなった餅をお汁粉やぜんざい、かき餅で食べることで神様の霊力を体に取り入れ、一年間健康に過ごせると言われています。

給食では鏡餅ではなく白玉団子ですが、高松中生の健康を願って調理員さんがひとつひとつ手作りをしてくれています。お楽しみに！

## \* 学校給食週間 \*

学校給食週間は、学校給食が始まった日に合わせて給食の役割などについて理解と関心を高め、よりよい学校給食にするために考える週間です。

学校給食は明治22年に山形県の小学校で昼食を出したのが始まりだといわれています。

その後、戦後の栄養不足を解消するために昭和21年12月24日に支援物資をうけての学校給食が試験的に始まりしました。

支援物資が贈られたことへの感謝の気持ちを表すとともに、戦後に再開された学校給食の意義を考えていくために、

冬休みを避けて一ヶ月後の1月24日から30日を学校給食週間としました。

1月24日(水)から1月30日(火)が学校給食週間です。この一週間様々なテーマで給食をお届けします。ぜひ毎日の給食便りにも注目してみてください。

給食委員会より

<リクエスト給食>

12月に実施したアンケート結果に基づき、今月は各学年で一番多かった「主食」のリクエストを取り入れました。

【1年生:肉うどん】 【2年生:カレーライス】 【3年生:ジャージャー麺】

<苦手克服メニュー>

3年生の給食委員が考えた「魚」の苦手克服メニューは「みんなのちび唐揚げ」です。

\*「みんなのちび唐揚げ」に込めた思い\*

魚が苦手だという理由でよく耳にするのは「生臭い」です。そのため、私たちは魚のから揚げを香ばしく揚げ、だれでも食べやすいように一口サイズにしました。唐揚げだと思って食べれば魚だとわからないかもしれません。なので魚が苦手な人もぜひ一口は食べてみてください。

学校給食週間