

12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
3月	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 豆腐とワカメの味噌汁	○	シシャモは北海道の太平洋沿岸のみに分布し、名はアイヌ語の「スサム(柳の葉)」からきていると言われます。	牛乳、大西洋アジ、樺太シシャモ、豆腐、生ワカメ	精白米、揚げ油、でん粉、三温糖、白すりゴマ	生姜、大根、小松菜、人参、キャベツ、長葱	水、酒、削り節(だし)、みりん、醤油、酢、味噌	818 kcal 37.5 g 27.4 g 3.3 g
4火	白飯 ゴマつくね焼き 白菜のお浸し 吉野汁 洋梨	○	つくねは、肉などを団子状に形作った(こねた)もの総称です。漢字では「捏ね」と書きます。	牛乳、鶏挽き肉、豚挽き肉、卵、だし昆布、豆腐	精白米、生パン粉、三温糖、白煎りゴマ、天板用油、里芋、でん粉	生姜、エノキ茸、玉葱、小松菜、人参、白菜、大根、長葱、なし(西洋)	水、味噌、醤油、塩、コショウ、削り節(だし)	832 kcal 36.1 g 25.7 g 3.2 g
5水	マーガリンパン タラのコロッケ コールスロー 卵とトマトのスープ	○	世界の料理献立～ポルトガル～ パカリヤウと呼ばれる干タラは、ポルトガル料理には欠かせない食材です。	牛乳、マダラ(タラ)、卵、ベーコン	マーガリン、ジャガ芋、サラダ油、小麦粉、乾燥パン粉、揚げ油、上白糖	玉葱、ニンニク、パセリ、キャベツ、人参、ホールコーン、冷、レモン果汁、生姜、トマト	塩、コショウ、ベイリーフパウダー、水、中濃ソース、赤ワイン、マヨネーズ、醤油、酢、みりん、鶏ガラ	796 kcal 26.9 g 37.8 g 3.6 g
6木	チキンカレー 大根サラダ リンゴのコンポート	○	コンポートはシロップで煮たデザートです。語源は「compost(混ぜ合わせる)」に由来します。	牛乳、鶏肉、プレーンヨーグルト、調理用牛乳	精白米、サラダ油、ジャガ芋、小麦粉、三温糖、グラニュー糖	ニンニク、生姜、玉葱、人参、キャベツ、キュウリ、大根、リンゴ、レモン	水、カレー粉、鶏ガラ、トマトピューレ、塩、オリーブオイル、コリアンダーパウダー、クミン、パセリ、酢、コショウ、シメジパウダー、白ワイン、リンゴ酢	848 kcal 23.1 g 19.2 g 1.8 g
7金	ミルクパン サーモンのハーブパン粉焼き スペイン風オムレツ キャベツスープ	○	寒玉と呼ばれる冬のキャベツは、加熱をすることで甘味が増します。	牛乳、サケ、粉チーズ、卵、鶏肉	ミルクパン、乾燥パン粉、小麦粉、オリーブ油、ジャガ芋	玉葱、ホウレン草、ニンニク、生姜、人参、キャベツ	塩、コショウ、乾燥パセリ、乾燥バジル、ケチャップ、赤ワイン、水、鶏ガラ、ベイリーフパウダー	791 kcal 48.5 g 36.2 g 5.0 g
10月	白飯 タラの竜田揚げ 小松菜の磯和え ジャガ芋のきんぴら 豚汁	○	冬が旬のタラは、身が雪のように白い魚から「鱈」という字がつけました。	牛乳、マダラ(タラ)、刻み海苔、豚肉、豆腐	精白米、でん粉、揚げ油、サラダ油、ジャガ芋、三温糖、白煎りゴマ	生姜、小松菜、白菜、モヤシ、人参、ゴボウ、大根、長葱	水、醤油、みりん、一味唐辛子、削り節(だし)、味噌	807 kcal 35.8 g 19.1 g 3.0 g
11火	ナシゴレン 豆腐とワカメのスープ 春雨の中華ゴマサラダ オレンジゼリー	○	ナシゴレンは、インドネシア語です。「ナシ」は「飯」、「ゴレン」は「揚げる」という意味です。	牛乳、豚挽き肉、むきエビ、豆腐、生ワカメ、粉寒天	精白米、サラダ油、春雨、ゴマ油、白練りゴマ、上白糖	ニンニク、生姜、赤ピーマン、長葱、人参、キャベツ、キュウリ、オレンジジュース・100%	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、酢	811 kcal 30.0 g 24.3 g 3.0 g
12水	白飯 ブリの照り焼き そぼろ入り卵焼き ワカメの和風サラダ 大根と油揚げの味噌汁	○	冬の「寒ブリ」は脂のり、甘味があるのが特徴です。関西や北陸地方では正月や婚礼に欠かせない魚とされています。	牛乳、ぶり・生、鶏挽き肉、卵、生ワカメ、油揚げ	精白米、天板用油、三温糖、でん粉、サラダ油、ゴマ油、白すりゴマ	生姜、長葱、キャベツ、モヤシ、大根	水、醤油、酒、みりん、塩、酢、コショウ、削り節(だし)、味噌	838 kcal 37.6 g 31.6 g 3.3 g
13木	ほうとううどん 白菜の香り漬け 竹輪の磯部揚げ サツマイモ蒸しパン	○	香り漬けの柚子は、日本伝統の調味料として使われています。秋から出るものを黄柚子と呼びます。	牛乳、豚肉、油揚げ、だし昆布、焼き竹輪、青海苔、調理用牛乳	サラダ油、ほうとう麺・冷、小麦粉、揚げ油、サツマイモ、三温糖、上白糖	人参、大根、カボチャ、長葱、白菜、キュウリ、柚子・皮	酒、水、厚削り節、醤油、味噌、ベイキングパウダー	860 kcal 34.0 g 25.0 g 4.1 g
14金	親子丼 ホウレン草のゴマ和え 豆腐とナメコの味噌汁	○	なめこのぬめりは、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、卵、豆腐	精白米、押麦、三温糖、白すりゴマ	玉葱、ミツバ、ホウレン草、白菜、モヤシ、ナメコ、小松菜、長葱	水、削り節(だし)、塩、みりん、醤油、酒、味噌	885 kcal 37.1 g 26.0 g 3.6 g
17月	スパゲッティクリームソース カボチャのフレンチサラダ リンゴ	○	今月のりんごは、長野県産の「サンふじ」です。生産量が最も多く、酸味と甘みのバランスが良い人気の高い品種です。	牛乳、鶏肉、調理用牛乳	サラダ油、小麦粉、オリーブ油、スパゲッティ	ニンニク、玉葱、人参、シメジ、ホウレン草、生姜、パセリ、カボチャ、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	861 kcal 27.8 g 29.9 g 2.7 g
18火	きな粉揚げパン チキンソテー トマトソース じゃがいものコロコロサラダ 洋風卵スープ	○	じゃがいもは、「ジャガタラ(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、きな粉、鶏肉、大豆、卵	ショートニング、揚げ油、上白糖、グラニュー糖、三温糖、ジャガ芋、サラダ油、でん粉	玉葱、ニンニク、生姜、トマト缶詰、キュウリ、人参	塩、コショウ、水、鶏ガラ、ケチャップ、醤油、オレガノ、酢、マヨネーズ、酒	856 kcal 31.1 g 47.2 g 4.7 g
19水	白飯 サバの味噌焼き モヤシのお浸し カボチャのいとこ煮 ワカメと長葱のすまし汁	○	今年の冬至は12月22日です。かぼちゃや小豆は運気をあげると考えられている食べ物です。	牛乳、サバ、あずき、だし昆布、生ワカメ	精白米、天板用油、三温糖	生姜、小松菜、人参、モヤシ、カボチャ、長葱	水、味噌、醤油、酒、みりん、削り節(だし)、塩	868 kcal 31.4 g 28.2 g 3.7 g
20木	白飯 カツオの揚げ浸し ひきなおり こづゆ みかん	○	郷土料理献立 ～福島県～ ひきなおり・こづゆは、ハレの日や大晦日に食べられる料理です。	牛乳、かつお、油揚げ、ホタテ貝柱・干	精白米、でん粉、揚げ油、三温糖、あられ麩、里芋、つきこんにゃく	生姜、大根、人参、しいたけ、長葱、さくらげ、サヤエンドウ、温州ミカン	水、醤油、みりん、酒、だし汁、塩	837 kcal 36.8 g 24.4 g 1.9 g
21金	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 プリンアラモード	ジョア	中世ヨーロッパでは、クリスマスに豚や羊を食べていましたが、アメリカでは豚等の家畜より身近であった七面鳥を代わりに食べたことから、日本にもチキンを食べる文化が伝わったと言われています。	鶏肉、ベーコン、調理用牛乳、卵、生クリーム	ソフトフランスパン、水飴、三温糖、サラダ油、ジャガ芋、グラニュー糖、上白糖	玉葱、ピーマン、生姜、人参、キャベツ、バナナ、ミカン缶、パイン缶、チェリー缶	塩、コショウ、白ワイン、みりん、醤油、水、鶏ガラ、ベイリーフパウダー、バニラエッセンス、ジョアストロベリー	821 kcal 36.3 g 32.5 g 4.5 g

※食材購入等の関係で献立を変更する場合があります。

12月22日は冬至です

冬至は、1年で日照時間が最も短くなります。1年で最も短いということは翌日から日が長くなっていくということから、冬至を太陽が生まれ変わる日ととらえ、古くから世界各地で当時の祝祭が盛大に行われていました。日本では祝祭よりも冬の行事として、一年中風邪をひかないように願って「かぼちゃ」を食べたり、「柚子湯」に入る習慣が広く知られています。



かぼちゃの旬は夏ですが、冬まで長期保存できることから、緑黄色野菜の少ない冬に、カロテンやビタミン類を多く含むかぼちゃを食べて、無病息災や運を呼び込むようにと願いが込められています。
また小豆は、その赤い見た目から悪いものを寄せ付けないといった理由で、寒さに負けないようにと食べられています。

給食では19日(水)に「かぼちゃのいとこ煮」が出ます



昔は今のように毎日お風呂には入らなかったため、お湯につかること自体がお浄めの意味があったと言われていました。そこに香りの強い柚子を入れることで、邪気を払うという意味があったそうです。
また「冬至」＝「湯治(とうじ)」や「柚子が利く」＝「融通(ゆうずう)が利く」等の語呂合わせからきているとも言われています。