

# 1月学校給食献立表

2019年

港区立高松中学校

日	主食	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	たんぱく質 脂質 食塩相当量
9 水	白飯 サバの味噌煮 モヤシの磯和え 七草入りすまし汁	○	季節の献立 ~七草~ 1月7日は、七草粥を食べて健康を祈る風習があり、給食ではすまし汁で登場します。	牛乳、サバ、刻み海苔、だし昆布、豆腐	精白米、三温糖	生姜、小松菜、人参、モヤシ、大根、カブ、セリ、ナス、ゴキョウ、ハコベラ、ホトケノザ	水、味噌、酒、みりん、醤油、削り節、塩	849 kcal 32.6 g 31.0 g 4.4 g
10 木	ズバゲッティハッシュドソーダ キャベツとコーンのサラダ リンゴ	○	リンゴの品種は「サンふじ」です。JA全農長野の登録商標で、酸味と甘みのバランスが良く、歯ごたえの良い品種です。	牛乳、豚肉、生クリーム	サラダ油、小麦粉、オリーブ油、スパゲッティ	ニンニク、人参、玉葱、トマトジュース、パセリ、キャベツ、キュウリ、ホールコーン、リンゴ	赤ワイン、水、ケチャップ、塩、コショウ、ベイリーフパウダー、酢、塩	794 kcal 29.3 g 26.6 g 3.1 g
11 金	ひじきそぼろご飯 小松菜のお浸し お汁粉	○	季節の献立 ~鏡開き~ 1月11日は鏡開きです。給食のお汁粉は鏡餅ではなく白玉団子入りです。	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、モヤシ	水、酒、塩、みりん、醤油、削り節	832 kcal 30.0 g 14.6 g 2.0 g
15 火	白飯 ジャコと昆布のふりかけ 炒り鶏 白菜の辛子和え 豆腐と油揚げの味噌汁	○	チリメンジャコは、イワシ類の稚魚を天日干ししてできています。カルシウムが多く含まれます。	牛乳、チリメンジャコ、塩昆布、鶏肉、豆腐、油揚げ	精白米、白煎りゴマ、三温糖、サラダ油、コンニャク	ゴボウ、人参、筍・水煮、レンコン、大根、干椎茸、サヤエンドウ、小松菜、白菜、長葱	水、削り節、酢、みりん、醤油、酒、塩、洋辛子、味噌	802 kcal 33.7 g 22.1 g 4.1 g
16 水	焼きカレーパン ABCスープ ひよこ豆のサラダ アップルゼリー	○	ひよこ豆は、ひよこのくちばしに似た突起があることから名前が付けました。クセがなく、栗の様な触感があります。	牛乳、豚肉、卵、鶏肉、ヒヨコ豆、粉寒天	コッペパン、サラダ油、小麦粉、乾燥パン粉、ABCマカロニ、ジャガ芋、上白糖	ニンニク、生姜、玉葱、人参、ピーマン、ホールトマト、缶、キャベツ、キュウリ、7upジュース・100%、パン・缶	塩、カレー粉、バター、赤ワイン、コショウ、ケチャップ、ウスターソース、水、鶏ガラ、白ワイン、ベイリーフパウダー、醤油、酢、ガーリックパウダー	820 kcal 32.2 g 28.1 g 3.5 g
17 木	豚のブルコギ丼 モヤシと小松菜のナムル 冬瓜スープ みかん	○	冬瓜の旬は夏ですが、皮が厚く、冬まで保存ができることから名前が付けました。	牛乳、豚肉、むきエビ、卵	精白米、押麦、サラダ油、三温糖、春雨、ゴマ油	ニンニク、ニラ、人参、玉葱、小松菜、モヤシ、生姜、冬瓜、長葱、みかん	水、酒、みりん、醤油、ラー油、鶏ガラ、塩、コショウ	790 kcal 31.2 g 19.1 g 2.7 g
18 金	白飯 アジフライ 大根の和風サラダ 豆腐とワカメの味噌汁	○	アジという名は味がいいこと由来すると言われていています。	牛乳、大西洋アジ、卵、生ワカメ、豆腐	精白米、揚げ油、小麦粉・衣用、生パン粉・衣用、サラダ油、ゴマ油、白煎りゴマ	キャベツ、キュウリ、大根、長葱、人参	水、塩、コショウ、中濃ソース、塩、酢、醤油、削り節、味噌	838 kcal 32.0 g 31.1 g 3.4 g
21 月	白飯 鶏肉のチリソース 中華風寒天サラダ 具たくさん中華スープ	○	寒天は海藻からできています。たっぷり含まれる食物繊維がお腹の調子を整える効果があります。	牛乳、鶏肉、角寒天、豚肉	精白米、揚げ油、でん粉・衣用、サラダ油、三温糖、でん粉、ゴマ油、ワンタンの皮	長葱、ニンニク、生姜、モヤシ、キャベツ、キュウリ、人参、白菜、小松菜	水、塩、酒、醤油、ケチャップ、ウスターソース、豆板醤、酢、塩、ラー油、鶏ガラ、コショウ	862 kcal 28.1 g 31.6 g 2.9 g
22 火	ハヤシライス 野菜スープ バナナ	○	バナナはエネルギー源として優秀な果物で、日本では最も流通量が多い果物です。	牛乳、豚肉、ベーコン・短冊切	精白米、サラダ油、小麦粉	ニンニク、生姜、玉葱、人参、トマトジュース、キャベツ、パセリ、バナナ	水、赤ワイン、鶏ガラ、塩、コショウ、ケチャップ、ウスターソース、バター、ベイリーフパウダー	858 kcal 25.9 g 22.9 g 4.4 g
23 水	白飯 豚肉と高野豆腐の甘酢あん モヤシの豆板醤和え 卵とワカメのスープ	○	高野豆腐は、豆腐を凍結、低温加熱の後、乾燥させた保存食です。	牛乳、豚肉、高野豆腐、生揚げ、卵、生ワカメ	精白米、三温糖、揚げ油、でん粉・衣用、でん粉、ゴマ油、白煎りゴマ	人参、玉葱、筍・水煮、干椎茸、赤ピーマン、黄ピーマン、ピーマン、小松菜、豆モヤシ、生姜、長葱	水、醤油、酢、酒、塩、塩、豆板醤、鶏ガラ、コショウ	908 kcal 36.9 g 31.3 g 3.9 g
24 木	タンメン ササミとキュウリのサラダ グリーンピースもち	○	1年生 苦手克服メニュー 「グリーンピースもち」は、1年生給食委員が考案した苦手克服メニューです。	牛乳、豚肉、鶏肉、焼き海苔	中華麺・蒸、サラダ油、ゴマ油、ジャガ芋、でん粉、三温糖、揚げ油	白菜、人参、モヤシ、きくらげ、長葱、生姜、キュウリ、大根、グリーンピース	水、鶏ガラ、塩、コショウ、醤油、ナンプラー、酒、塩、ラー油、バター、みりん	822 kcal 36.9 g 24.3 g 3.0 g
25 金	ブドウパン ポポティ キャベツサラダ ハウレン草のスープ	○	世界の料理献立~南アフリカ~ ポポティはミートローフが原型と言われ、スパイシーな香辛料の使用が特徴です。	牛乳、豚肉、卵、調理用牛乳、ベーコン	ブドウパン、パン粉、アーモンドスライス、サラダ油	玉葱、ニンニク、生姜、アンズジャム、人参、キャベツ、キュウリ、ハウレン草	バター、カレー粉、塩、コショウ、オールスパイス、ナツメグ、ベイリーフパウダー、酢、塩、水、鶏ガラ	863 kcal 41.3 g 39.8 g 4.1 g
28 月	きしめん 手羽先 ハウレン草のお浸し	○	郷土料理献立 ~愛知県~ 名古屋の名物であるきしめんと手羽先です。	牛乳、だし昆布、鶏肉、油揚げ、鶏肉・手羽先	ほうとう麺、揚げ油、でん粉・衣用、上白糖、白煎りゴマ	人参、干椎茸、長葱、小松菜、生姜、ニンニク、ハウレン草、白菜、モヤシ	水、厚削り節、みりん、塩、醤油、酒、コショウ	801 kcal 39.8 g 34.3 g 4.9 g
29 火	新米おにぎり サケの塩焼き 大根とキュウリの即席漬け 豚汁	○	懐かし給食① 明治 山形県の小学校で初めて昼食を出したことが、給食の始まりだと言われています。	牛乳、ワカメ、焼き海苔、サケ、豚肉、豆腐	精白米、天板用油、サラダ油、コンニャク、ジャガ芋	キュウリ、大根、人参、長葱	水、塩、塩、削り節、味噌	792 kcal 38.8 g 16.6 g 3.2 g
30 水	コッペパン クジラの竜田揚げ マカロニサラダ ポテトポタージュ	○	懐かし給食② 昭和 当時クジラは、タンパク質が摂取できる食材の一つでした。	牛乳、鯨、調理用牛乳、生クリーム	コッペパン、でん粉、揚げ油、マカロニ、ジャガ芋、サラダ油、小麦粉	生姜、人参、キュウリ、玉葱、ホールコーン、パセリ	醤油、みりん、マヨネーズ、酢、塩、コショウ、水、鶏ガラ、バター、塩、ベイリーフパウダー	816 kcal 26.2 g 31.7 g 3.9 g
31 木	キムチチャーハン 肉団子と白菜のスープ 白ゴマゼリー	○	白菜は冬が旬の食材です。大部分は水分であるものの、ビタミンCがたっぷり含まれており、風邪予防に効果的です。	牛乳、鶏肉、豚肉、卵、粉寒天、調理用牛乳	精白米、サラダ油、でん粉、春雨、上白糖、白練りゴマ	人参、長葱、ニラ、キムチ(白菜)、生姜、干椎茸、大根、白菜、小松菜	水、塩、コショウ、醤油、甜麺醤、鶏ガラ、酒	812 kcal 30.7 g 23.2 g 3.1 g

※食材購入等の関係で献立を変更する場合があります。

学校給食週間



☆1月7日 人日の節句  
平安時代、1月7日の朝に無病長寿を願い、若菜を摘んで食べる習慣がありました。雪の下で芽吹く若菜の生命力を取り入れようというものでした。やがて疫病予防と邪気払いのおまじないとして普及し、七草粥として食べるようになりました。



☆1月11日 鏡開き  
お供えていた鏡餅を食べる行事で、硬くなった餅を木槌等でたたいて開くと言います。「割る」や「切る」とは言わず、「開く」というのは、鏡餅に神様が宿っているため、縁起の良い表現を使い、神様との縁を切らないようにという気持ちが表されています。