

# 12月学校給食献立表

2019年

港区立高松中学校

日	献立名	牛乳	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	一言メモ	たんぱく質 脂質 食塩相当量
2月	マーボー丼		豚ひき肉、みそ、木綿豆腐	精白米、調合油、三温糖、でん粉、ごま油	にんにく、しょうが、人参、たけのこ、長ねぎ、にら	水、トウバンジャン、酒、醤油、八丁みそ	麻婆豆腐は中国の四川(しせん)料理のひとつです。最初にこの料理を作った人の呼び名である「陳麻婆」と呼ばれるようになりました。	884 kcal
	モヤシと小松菜のナムル			ごま油	小松菜、人参、緑豆もやし	醤油		32.8 g
	ブルーベリーヨーグルト	ヨーグルト		粉糖	ブルーベリージャム	赤ワイン		26.0 g
								3.3 g
3火	バターライスビギンクリーム		鶏肉、普通牛乳、えび	精白米、有塩バター、調合油、薄力粉	人参、タマネギ、マッシュルーム、しょうが、パセリ	水、白ワイン、食塩、こしょう、パプリカ、鶏ガラ	ブロッコリーは冬の旬の食材です。ブロッコリーはキャベツを品種改良して作られた植物です。	891 kcal
	ブロッコリーとキャベツのサラダ			調合油	人参、ブロッコリー、キャベツ、スイートコーン、タマネギ	穀物酢、食塩、こしょう		30.3 g
	洋梨				洋なし			26.8 g
								3.5 g
4水	白飯			精白米		水	なめこのぬめりのもととなっているムチンという成分は、消化を助けたり胃壁を守る働きがあります。	895 kcal
	切干大根入り卵焼き		鶏ひき肉、卵	調合油、三温糖	長ねぎ、切干し大根、人参	酒、食塩、醤油、かつおだし		41.3 g
	小松菜の磯和え		刻み海苔		小松菜、白菜、人参	醤油		28.8 g
	大豆とジャコのごま揚げ		大豆、ちりめんじゃこ	三温糖、揚げ油、じゃが芋、でん粉、炒りごま		醤油、みりん		3.7 g
	豆腐とナメコの味噌汁		削り節、豆腐、白みそ		なめこ、小松菜、長ねぎ	水		
5木	イワシの蒲焼き丼		いわし	精白米、揚げ油、でん粉、三温糖	しょうが	水、酒、醤油、みりん	イワシは、英語ではマイワシのことをサーディン、カタクチイワシのことをアンチョビと呼びます。	846 kcal
	小松菜のゴマ和え			三温糖、すりごま	小松菜、人参、白菜	醤油		35.3 g
	ワカメと長葱のすまし汁		だし昆布、削り節、豆腐、わかめ		えのきたけ、長ねぎ	水、食塩、醤油		22.0 g
	みかん				早生みかん			3.4 g
6金	シナモントースト			食パン、有塩バター、グラニュー糖		シナモン(粉)	シナモンはシナモンの木の皮からとれる香辛料です。別名「にっき」とも言います。	773 kcal
	肉団子のトマト煮		豚ひき肉、卵、クリーム	調合油、じゃが芋、薄力粉、でん粉	人参、タマネギ、しょうが、トマト、キャベツ、パセリ	水、鶏ガラ、食塩、こしょう、トマトジュレ、トマトケチャップ、パプリカ、パセリ		26.4 g
	ひよこ豆のサラダ		ひよこ豆	マカロニ、調合油	人参、きゅうり、タマネギ	穀物酢、食塩、こしょう、ガーリックパウダー		31.0 g
								3.6 g
9月	チキンカレー		鶏肉	精白米、調合油、じゃが芋、薄力粉	にんにく、しょうが、人参、タマネギ	水、赤ワイン、鶏ガラ、食塩、ベイリーフ、トマトケチャップ、ウスターソース、カレー粉	早香(はやか)はみかんとポンカンをかけ合わせできた品種です。香りがよいという特徴があります。	836 kcal
	大根サラダ			調合油	キャベツ、きゅうり、大根、タマネギ	穀物酢、食塩、こしょう		24.9 g
	早香(柑橘類)				早香			21.0 g
								2.8 g
10火	ソースカツ丼		豚肉、卵	精白米、揚げ油、薄力粉、生パン粉、三温糖	キャベツ	水、食塩、こしょう、トマトケチャップ、ウスターソース	今月は福井県の郷土料理献立です。打ち豆は大豆を叩いて打ちつぶしたのちに乾燥させたものです。	890 kcal
	小松菜のお浸し				小松菜、白菜、緑豆もやし	醤油		39.7 g
	打ち豆汁		削り節、白みそ、大豆		大根、人参、小松菜、長ねぎ	水		25.1 g
								3.4 g
11水	白飯			精白米		水	イカの数え方は状態によって異なります。生きているときは1匹2匹と数えませんが、水揚げされた後は1杯2杯と数えます。	894 kcal
	イカのチリソース		いか	揚げ油、でん粉、調合油、三温糖	長ねぎ、にんにく、しょうが	食塩、酒、醤油、トマトケチャップ、ウスターソース、豆板醤、パプリカ、水		37.8 g
	モヤシとキュウリのナムル			ごま油	人参、きゅうり、緑豆もやし	食塩、醤油		25.9 g
	ワンタンスープ		豚ひき肉	ワンタンの皮、ごま油	しょうが、人参、筍、白菜、もやし、長ねぎ、小松菜	水、鶏ガラ、酒、食塩、こしょう、醤油		3.5 g
12木	ほうれん草ときのこスナゲツクリームソース		鶏肉、普通牛乳	調合油、バター、薄力粉、オリーブ油、スパゲティ	にんにく、タマネギ、人参、しめじ、のり草、生姜、パセリ	白ワイン、水、鶏ガラ、食塩、こしょう、ベイリーフ粉	ほうれん草は冬の旬の食材です。鉄やマグネシウムなどのミネラルやビタミンCなどを多く含みます。	857 kcal
	ポテトのフレンチサラダ			じゃが芋、調合油	人参、きゅうり、タマネギ	穀物酢、食塩、こしょう		31.3 g
	リンゴ				りんご			27.2 g
								2.6 g

日	献立名	牛乳	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	一言メモ	たんぱく質 脂質 食塩相当量
13金	白飯			精白米		水	つくねとは、肉などの生地を形づくったものを指します。つまんで形を作るものは「つまれ」と言います。	831 kcal
	ゴマつくね焼き		鶏ひき肉、豚ひき肉、卵、白みそ	生パン粉、三温糖、炒りごま、調合油	しょうが、えのきたけ、タマネギ	醤油、食塩、こしょう		36.2 g
	キャベツの辛子和え				小松菜、人参、キャベツ	からし、醤油		27.5 g
	大根とワカメの味噌汁		削り節、みそ、わかめ		大根、長ねぎ	水		3.3 g
16月	ヒジキご飯		だし昆布、鶏肉、ひじき(乾)	精白米、もち米、調合油、三温糖	人参	水、酒、食塩、醤油、みりん	じゃがいもという名は、ジャガタラ(現在のインドネシア、ジャカルタ)から伝えられたということに由来してつけられました。	823 kcal
	ジャガ芋のそぼろ煮		鶏ひき肉、削り節	調合油、じゃが芋、三温糖、でん粉	人参、さやいんげん	水、酒、醤油		33.9 g
	かき玉汁		だし昆布、削り節、卵	でん粉	えのきたけ、長ねぎ	水、食塩、醤油		21.3 g
								3.6 g
17火	ピザトースト		ベーコン、ミックスチーズ	食パン、調合油	ホーランド、にんにく、タマネギ、マッシュルーム、ピーマン	食塩、こしょう、バジル(粉)、オレガノ粉、タバスコ	白菜は冬の旬の食材です。ビタミンCが多く含まれており、風邪の予防に効果的な食べ物です。	827 kcal
	白菜と鶏肉のスープ煮		鶏肉	じゃが芋	しょうが、人参、タマネギ、白菜	水、鶏ガラ、白ワイン、食塩、こしょう、ベイリーフ粉		31.6 g
	フルーツポンチ			上白糖	バナナ、みかん、黄桃、パイン	水、白ワイン、サイダー		28.6 g
								3.2 g
18水	白飯			精白米		水	タラとワカサギは冬の旬の食材です。タラは身が雪のように白いことから漢字では「鱧」と書きます。	780 kcal
	タラとワカサギの唐揚げおろしだれ		たら、わかさぎ、削り節	揚げ油、でん粉、三温糖	しょうが、大根	酒、水、みりん、醤油		38.6 g
	キャベツのゴマ酢和え			三温糖、すりごま	小松菜、人参、キャベツ	穀物酢、醤油、食塩		18.4 g
	ジャガ芋と玉葱の味噌汁		削り節、油揚げ、白みそ	じゃが芋	タマネギ	水		3.1 g
19木	ククラコ・マスウ		鶏肉	精白米、調合油	にんにく、しょうが、タマネギ、ピーマン、人参、トマトジュース	水、赤ワイン、鶏ガラ、食塩、こしょう、カレー粉、クミン、ガラムマサラ、コリアンダー粉、ターメリック粉	今月はネパールの料理献立です。モモは餃子のような料理です。	848 kcal
	小松菜とコーンの炒め物			調合油、有塩バター	キャベツ、スイートコーン、小松菜	食塩、こしょう		32.6 g
	モモ		鶏ひき肉	ぎょうざの皮	にんにく、しょうが、タマネギ	食塩、カレー粉、ガラムマサラ	世界の料理献立	17.4 g
								2.9 g
20金	ほうとううどん		豚肉、油揚げ、昆布、厚削り節、みそ	調合油、ほうとう麺	人参、大根、かぼちゃ、長ねぎ	酒、水、醤油	12月22日の冬至に関連した献立です。	774 kcal
	白菜の香り漬け				白菜、ゆず	食塩	冬至の日にカボチャを食べると風邪をひかないと言われています。	31.9 g
	ミルクくずもち		普通牛乳、きな粉	でん粉、上白糖、グラニュー糖		食塩	冬至献立	21.7 g
								2.3 g
23月	中華丼		豚肉、いか、うずらの卵	精白米、調合油、でん粉	しょうが、タマネギ、人参、筍、乾椎茸、白菜、青梗菜、長ねぎ	水、醤油、酒、鶏ガラ、食塩、こしょう、オスターソース	切り干し大根は、日に当てて乾燥させることでカルシウム等の栄養価が増します。	797 kcal
	切干大根のサラダ			三温糖、ごま油、炒りごま	切干し大根、きゅうり、人参、緑豆もやし	醤油、穀物酢、とうがらし(粉)		29.9 g
	豆腐とワカメのスープ		木綿豆腐、湯通し塩蔵わかめ		しょうが、えのきたけ、長ねぎ	水、鶏ガラ、食塩、こしょう、醤油		21.4 g
								3.6 g
24火	黒豆ご飯		だし昆布、大豆	精白米、もち米、三温糖		水、酒、食塩	正月料理を取り入れました。裏面の給食だよりにて料理に込められた意味を紹介しています。	827 kcal
	雑煮		だし昆布、削り節、鶏肉	もち	人参、大根、長ねぎ、小松菜	水、酒、食塩、醤油		41.6 g
	鱈・海老の照り焼き		ぶり、エビ	調合油、三温糖、でん粉	しょうが	醤油、酒、水、みりん		26.5 g
	紅白なます			上白糖	人参、大根	米酢、食塩	正月料理献立	3.6 g

今月の特別栽培果物  
 3日(火) 洋ナシ  
 5日(木) みかん  
 9日(月) 早香

※食材購入等の関係で献立を変更する場合があります。