

1月学校給食献立表

2020年

港区立高松甲学校

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
9木	カレーライス		鶏肉	精白米, 調合油, ジャガイモ, 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		860 kcal
	キャベツサラダ	○		調合油	人参, キャベツ, きゅうり, タマネギ	穀物酢, 食塩, こしょう	キャベツには、春キャベツと冬キャベツがあります。冬キャベツは葉がしっかりと巻かれていて、春キャベツに比べてずっしりと重い点が特徴です。	24.7 g
	リンゴ				りんご			21.1 g
								3.0 g
10金	ひじきそばご飯		鶏肉, 大豆, ひじき, 削り節	精白米, 押麦, 調合油, 三温糖	タマネギ, 人参, えのきたけ, しょうが, さやいんげん	水, 酒, 食塩, みりん, 醤油	1月11日の鏡開きに関連した献立です。お供えした鏡餅を食べることで無病息災を祈ります。	894 kcal
	小松菜のお浸し	○			小松菜, 白菜, 人参	醤油, かつおだし		30.6 g
	お汁粉		小豆	白玉粉, 三温糖, てん粉		水, 食塩	鏡開き献立	16.0 g
								2.0 g
14火	白飯			精白米		水		866 kcal
	サバの葱ソース	○	さば	三温糖	しょうが, 長ねぎ, にんにく	酒, 醤油, 穀物酢, 水	生揚げは、油揚げと異なり中身が豆腐のままの状態を保って揚げることから生揚げと呼ばれるようになりました。	36.0 g
	モヤシと生揚げの炒め物		生揚げ	調合油	人参, 緑豆もやし, いら	食塩, こしょう, みりん, 醤油		33.4 g
	豆腐とワカメの味噌汁		削り節, 白みそ, 木綿豆腐, わかめ		えのきたけ, 長ねぎ	水		3.3 g
15水	きな粉トースト		きな粉	食パン, 有塩バター, グラニュー糖			きな粉トーストは2年生のリクエスト給食です。	771 kcal
	野菜のクリーム煮	○	鶏肉, 普通牛乳	調合油, ジャガイモ, 有塩バター, 薄力粉	人参, タマネギ, キャベツ, しょうが, パセリ	白ワイン, 水, 鶏ガラ, 食塩, こしょう, ベイリーフ粉		29.0 g
	キャベツとコーンのサラダ			調合油	キャベツ, きゅうり, スイートコーン, タマネギ	穀物酢, 食塩, こしょう	リクエスト給食	30.7 g
								3.4 g
16木	肉うどん		だし昆布, 厚削り節, 豚肉, 油揚げ	うどん	人参, 長ねぎ, 小松菜	水, みりん, 食塩, 醤油		775 kcal
	キャベツのゴマ和え	○		三温糖, すりごま	小松菜, 人参, キャベツ	醤油	ネーブルオレンジのネーブルはへそという意味です。へそのようになくぼみがあることからその名が付けられました。	44.6 g
	白身魚とシソの磯部揚げ		メルルーサ, 卵, 青のり, シソ	揚げ油, 薄力粉, とうもろこし, てん粉		食塩, こしょう, 水		31.0 g
	ネーブルオレンジ				ネーブルオレンジ			3.7 g
17金	スタミナ丼		豚肉	精白米, 調合油, 上白糖, てん粉	にんにく, しょうが, タマネギ, たけのこ, ピーマン, 赤ピーマン	水, 酒, 醤油, 食塩, こしょう, オイスターソース	スタミナ丼は1年生のリクエスト給食です。	808 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		33.8 g
	ニラ玉スープ		卵	てん粉	しょうが, 人参, 乾しいたけ, いら	水, 鶏ガラ, 酒, 食塩, こしょう, 醤油	リクエスト給食	20.6 g
								3.7 g
20月	ジャージャー麺		豚肉, 大豆, 白みそ	調合油, 蒸し中華めん, 上白糖, てん粉	にんにく, しょうが, 人参, 乾しいたけ, 長ねぎ	食塩, こしょう, 水, 鶏ガラ, トウバンジャン, テンメンジャン, 酒, 醤油, オイスターソース	ジャージャー麺は3年生のリクエスト給食です。	782 kcal
	切り干し大根の中華炒め	○	豚肉	ごま油, 三温糖, 炒りごま	にんにく, しょうが, 切り干し大根, 人参, いら, タマネギ	食塩, こしょう, 酒, 醤油, コチュジャン		34.9 g
	豆腐とワカメのスープ		木綿豆腐, わかめ		しょうが, たけのこ, 長ねぎ	水, 鶏ガラ, 食塩, こしょう, 醤油	リクエスト給食	24.5 g
								3.9 g
21火	パンパン			パンパン			グラタンはフランスで生まれた料理です。オーブンなどで表面を焦がすように調理した料理全般のことを指します。	855 kcal
	ポテトの約1/4	○	鶏肉, 普通牛乳, ミルク, スチーズ	調合油, マカロニ, 有塩バター, 薄力粉, ジャガイモ	タマネギ, マッシュルーム(水煮缶), 小松菜	食塩, こしょう, ベイリーフ粉, アルミグラタン皿		35.4 g
	キャベツサラダ			調合油	人参, キャベツ, きゅうり, タマネギ	穀物酢, 食塩, こしょう		34.1 g
	卵と野菜のスープ		卵	調合油	タマネギ, 人参, しょうが, キャベツ, ほうれん草	水, 鶏ガラ, 食塩, ベイリーフ粉, こしょう		3.8 g
22水	白飯			精白米		水		826 kcal
	鶏肉の味噌あん	○	鶏肉, 白みそ	調合油, 三温糖, てん粉	しょうが	食塩, 酒, みりん, 水	辛子はカラシナの種を粉末にして作られています。	35.7 g
	茎ワカメのきんぴら		ワカメ	調合油, つきこんにやく, 三温糖	人参	みりん, 醤油, とうがらし(粉)		27.5 g
	モヤシの辛子和え				小松菜, 人参, 緑豆もやし	からし(粉), 醤油		3.5 g
	けんちん汁		油揚げ, だし昆布, 削り節, 木綿豆腐	調合油, ごま油, 里芋	人参, 大根, 長ねぎ	水, 食塩, 醤油		

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
23木	白飯			精白米		水		840 kcal
	おでん	○	削り節, 生揚げ, つみれ, 焼き竹輪, さつま揚げ, 結び昆布, うずらの卵	三温糖, 板こんにやく, ジャガイモ	大根	水, 酒, 食塩, 醤油	おでんは、田楽という豆腐に味噌を塗って焼いた料理をもとに作られました。もとは煮込み田楽と呼ばれていましたが、次第に焼き田楽を「田楽」、煮込み田楽を「おでん」と呼ぶようになりました。	36.3 g
	モヤシのゴマ和え			三温糖, すりごま	人参, 緑豆もやし	醤油		19.9 g
	みかん				早生みかん			3.8 g
24金	おにぎり		炊き込みわかめ, 焼きのり	精白米		水, 食塩	給食の始まりに関連した献立です。給食は、お弁当の持てこれない子供のためにおにぎり、塩鮭、漬物を出したことから始まりました。	803 kcal
	サケの塩焼き	○	しろさけ			食塩		39.4 g
	大根とキュウリの即席漬け				きゅうり, 大根	食塩	給食の始まり献立	15.0 g
	さつま汁		削り節, 豚肉, 白みそ	調合油, ワカメ, 板こんにやく	ごぼう, 人参, 大根, 長ねぎ	水		3.2 g
27月	二色丼		卵, 鶏肉, 大豆	精白米, 調合油, 三温糖	タマネギ, しょうが	水, 食塩, 穀物酢, 酒, 醤油	福島県の郷土料理献立です。こづゆは干しホタテなど内陸でも入手可能な海産物を使用した汁ものです。正月などハレの日に食べられています。	868 kcal
	ひきなすり	○	油揚げ	三温糖	大根, 人参, 生しいたけ, 長ねぎ	かつおだし, みりん, 醤油		38.9 g
	こづゆ		ぼたてがい(煮干し), だし昆布, 削り節	あられ麩, 里芋, しらたき	乾しいたけ, あらびきくらげ, 人参, 小松菜	醤油, 食塩, みりん, 水	郷土料理献立	24.6 g
								2.5 g
28火	そうめんちり		鶏肉, 焼き豆腐	調合油, 中ざら糖, 素麺	人参, 白菜, 長ねぎ, しょうが	水, 鶏ガラ, みりん, 酒, 食塩, 醤油	福岡県の郷土料理献立です。そうめんちりはザラメを使用した汁で食べる素麺です。砂糖が貴重な時代は大変なごちそうでした。	833 kcal
	筑前煮	○	鶏肉, 削り節	調合油, 板こんにやく, 里芋, 三温糖	ごぼう, 人参, たけのこ, こんにゃく, 大根, 乾しいたけ, ワカメ	水, 酒, 食塩, 醤油	郷土料理献立	30.1 g
	オレンジケーキ		卵	上白糖, 薄力粉, 有塩バター	オレンジジュース, オレンジマーマレード	ベーキングパウダー, クッキングシート		28.6 g
								3.8 g
29水	黒砂糖パン			黒砂糖パン			チュニシアの料理献立です。タジンはじゃがいもやチーズの入った卵焼きのような料理です。	796 kcal
	タジン	○	牛肉, 卵, チーズ	オリーブ油, ジャガイモ, 調合油	にんにく, タマネギ, ピーマン	食塩, こしょう, オレガノ粉		36.0 g
	キャベツサラダ			調合油	スイートコーン, キャベツ, きゅうり, タマネギ	穀物酢, 食塩, こしょう	世界の料理献立	35.3 g
	トマトスープ		鶏肉, ヒヨコ豆	調合油	タマネギ, 人参, しょうが, マルトト	水, 鶏ガラ, 食塩, クミン, コリアンダー粉, こしょう		3.7 g
30木	白飯			精白米		水		835 kcal
	クジラの南蛮煮	○	鯨肉, 削り節, だし昆布	調合油, 板こんにやく, 三温糖, 炒りごま	ごぼう, 人参, しょうが	水, 酒, 白みそ, 一味唐辛子	山口県の郷土料理献立です。山口県の長門市は捕鯨が盛んな地域で、様々なクジラ料理が作られていました。	40.2 g
	けんちん汁		木綿豆腐	米ぬか油, 三温糖	人参, 大根	みりん, 食塩, 醤油	郷土料理献立	18.7 g
	豚汁		豚肉, 削り節, 白みそ, 木綿豆腐	調合油, ジャガイモ	ごぼう, 人参, 大根, 長ねぎ	水		3.1 g
31金	ビビンバ		豚肉	精白米, ごま油, 三温糖, 炒りごま, 調合油	人参, ぜんまい, にんにく, しょうが, 長ねぎ, 大豆もやし, 小松菜	水, 醤油, トウバンジャン	春雨は緑豆やじゃがいもなどのでんぷんから作られています。日本には鎌倉時代に伝わってきたと言われています。	861 kcal
	春雨の中華サラダ	○		緑豆はるさめ, 調合油, ごま油	人参, キャベツ, きゅうり	穀物酢, 食塩, 醤油, ラー油		27.7 g
	フルーツポンチ			上白糖	バナナ, みかん, 黄桃, バイリン	水, 白ワイン, サイダー		20.5 g
								2.5 g

※食材購入等の関係で献立を変更する場合があります。

学校給食週間とは

学校給食は、明治22年(1889年)に山形県の忠愛小学校で貧困児童を対象に無償で昼食を提供したのが始まりと言われています。戦争で中止されていた時期もあったものの、栄養不足を解消するために、昭和21年12月24日に支援物資を受けて給食が始まりました。その日を「学校給食感謝の日」と定め、冬季休業と重ならない1月24日から1月30日までの一週間に給食の意義や役割を考えるための「学校給食週間」としました。

学校給食週間