

12月 学校給食献立表



港区立高松中学校



日曜	献立名	飲み物	赤の仲間 血や肉になる	黄の仲間 エネルギーになる	緑の仲間 体の調子を整える	その他	エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)
1	チキンライス 白いんげん豆と野菜のスープ ポテトアップルパイ	牛乳	牛乳、鶏肉、白いんげん豆、生クリーム	米、油、三温糖、さつま芋、バター、パイシート	にんにく、玉ねぎ、人参、ホールコーン(缶)、しょうが、キャベツ、りんご	水、塩、パプリカ、白ワイン、こしょう、トマトピューレ、トマトケチャップ、鶏がら、薄口醤油	954	26.7
2	【世界の料理】大韓民国 ご飯 キムチチゲ ナムル チヂミ	牛乳	牛乳、豚肉、赤みそ、豆腐、鶏卵	米、ごま油、薄力粉、じゃが芋、でん粉、油、三温糖	にんにく、しょうが、しめじ、白ネギ、人参、長ねぎ、にら、キムチ、ほうれん草、もやし、玉ねぎ、干しいたけ	水、鶏がら、酒、トウバンジャン、コチュジャン、濃口醤油、塩、ラー油、こしょう、酢	883	34.7
3	きなこ揚げパン クリームシチュー キャロットゼリー	牛乳	コーヒーマル、きな粉、鶏肉、牛乳、生クリーム、寒天	コッペパン、油、グラニュー糖、じゃが芋、バター、薄力粉、上白糖	にんにく、しょうが、人参、玉ねぎ、キャベツ、しめじ、セロリ、オレンジジュース	塩、白ワイン、白こしょう、鶏がら、水、ローリエ	816	25.7
6	ご飯 ホキのみそあんかけ 野菜のいそ和え けんちん汁	牛乳	牛乳、ホキ、赤みそ、のり、豆腐、油揚げ	米、油、上白糖、でん粉、こんにやく、じゃが芋、ごま油	しょうが、ほうれん草、人参、もやし、ごぼう、大根、長ねぎ	水、塩、酒、濃口醤油、みりん、かつお節(だし)、だし昆布、薄口醤油	741	31.3
7	【郷土料理】東京都練馬区 練馬スパゲティ 海藻サラダ みかん(2品種食べ比べ)	牛乳	牛乳、まぐろ(ツナ)、のり、海藻ミックス	スパゲティ、オリーブ油、三温糖、上白糖、ごま油	にんにく、大根、キャベツ、きゅうり、人参、みかん(盛田みはや)	水、塩、とうがらし、酒、濃口醤油、塩、酢	881	27.7
8	【旬の食材】里芋 わかめご飯 いかのしょうが焼き 里芋の唐揚げ 豚汁	牛乳	牛乳、わかめ、いか、豚肉、豆腐、赤みそ、白みそ	米、里芋、上白糖、でん粉、油、こんにやく、じゃが芋	しょうが、ごぼう、人参、大根、小松菜、長ねぎ	水、濃口醤油、酒、みりん、だし、煮干し	843	35.2
9	チンジャオロース丼 ニラ玉スープ フルーツゼリー	牛乳	牛乳、豚肉、豆腐、鶏卵、寒天	米、油、上白糖、でん粉	にんにく、しょうが、たけのこ、ピーマン、玉ねぎ、人参、しめじ、にら、りんご、ジュース、みかん、缶、黄桃缶、パイナップル	水、濃口醤油、酒、塩、こしょう、トウバンジャン、オイスターソース、塩、かつお節(だし)、薄口醤油	873	32.4
10	ご飯 照り焼きハンバーグ 野菜のピリ辛和え ごぼうと小松菜のみそ汁	牛乳	牛乳、鶏肉、豚肉、鶏卵、赤みそ、白みそ	米、油、パン粉、三温糖、でん粉、ごま油	玉ねぎ、しょうが、人参、きゅうり、もやし、ごぼう、小松菜	水、塩、こしょう、濃口醤油、みりん、かつお節(だし)、だし昆布	873	34.2
13	【旬の料理】おでん 鶏とごぼうの炊き込みご飯 おでん 野菜菜のごま炒め	牛乳	牛乳、鶏肉、油揚げ、生揚げ、つみれ、ちくわ、がんもどき、さつま揚げ、揚げポーク	米、油、ごま油、上白糖、こんにやく、じゃが芋、ちくわ、白ごま	人参、にんにく、ごぼう、サヤエンドウ、大根、野菜菜調味漬	水、塩、酒、濃口醤油、みりん、塩、かつお節(だし)、だし昆布、薄口醤油	856	34.8
14	ご飯 春巻き(2個) 大豆もやしのナムル 豆腐とわかめのスープ	牛乳	牛乳、鶏肉、わかめ、豆腐	米、油、春巻きの皮、油、三温糖、春雨、でん粉、ごま油、白ごま	しょうが、長ねぎ、キャベツ、干しいたけ、にら、大豆、もやし、ほうれん草、人参	水、酒、塩、こしょう、濃口醤油、ラー油、かつお節(だし)、薄口醤油	868	27.8
15	ターメリックライス ごぼう入りドライカレー じゃこサラダ いちご&りんご	牛乳	牛乳、豚肉、大豆、ちりめんじゃこ、わかめ	米、油、上白糖、ごま油	マッシュルーム、にんにく、しょうが、セロリ、玉ねぎ、人参、ピーマン、ごぼう、キャベツ、きゅうり、ほうれん草、いちご、あまおう、りんご(サンジョ)	水、カレー粉、ターメリック、酒、塩、赤ワイン、こしょう、トマトケチャップ、ウスターソース、酢、濃口醤油	913	33.3
16	【郷土料理】青森県 いか五目ご飯 はりはり漬け せんべい汁	牛乳	牛乳、油揚げ、いか、鶏肉、塩昆布	米、油、こんにやく、かき、やきせんべい、上白糖、ごま油、白ごま	ごぼう、人参、干しいたけ、サヤエンドウ、白菜、長ねぎ、切干し大根、きゅうり	水、塩、酒、だし昆布、薄口醤油、みりん、濃口醤油、塩、かつお節(だし)、塩、酢、七味唐辛子	811	30.5
17	和食の日 麦ご飯 鮭のおろし炊き キャベツとちくわの和え物 のっぺい汁	牛乳	牛乳、さけ、ちくわ、油揚げ	米、押麦、でん粉、油、上白糖、白ごま、里芋、こんにやく	しょうが、大根、キャベツ、人参、小松菜、ごぼう、長ねぎ	水、塩、こしょう、濃口醤油、みりん、かつお節(だし)、だし昆布、薄口醤油、酒	829	37.2
20	【郷土料理】福井県 ソースカツ丼 かぶときゅうりの風味付け 玉ねぎと油揚げのみそ汁	牛乳	牛乳、豚肉、鶏卵、油揚げ、赤みそ、白みそ	米、油、薄力粉、パン粉、上白糖	かぶ、かぶの葉、きゅうり、しょうが、玉ねぎ、人参、長ねぎ	水、塩、こしょう、中濃ソース、ウスターソース、トマトケチャップ、酒、濃口醤油、かつお節(だし)、だし昆布	953	36.8
21	ちよと早いクリスマス給食 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 いちごショートケーキ風カップケーキ	牛乳	牛乳、鶏肉、ベーコン、鶏卵、ホイップクリーム	ソフトフランスパン、水、あめ、三温糖、油、じゃが芋、薄力粉、バター、上白糖	玉ねぎ、ピーマン、しょうが、人参、キャベツ、小松菜、いちご(ほか、おとめ)	塩、こしょう、白ワイン、みりん、濃口醤油、水、鶏ガラ、ローリエ、薄口醤油、ベーキングパウダー	991	37.0
22	【行事食】冬至 冬至うどん ゆず入りせりぎりサラダ 小豆スコーン	牛乳	牛乳、鶏肉、油揚げ、白みそ、ひじき	うどん、油、強力粉、薄力粉、上白糖、バター、甘納豆(あずき)	人参、大根、大根葉、しめじ、かぼちゃ、長ねぎ、キャベツ、きゅうり、ほうれん草、レモン、ゆず	かつお節(だし)、だし昆布、水、酒、濃口醤油、酢、ベーキングパウダー	809	28.5
23	2学期最後の給食 高野豆腐のそぼろご飯 土佐和え じゃがもち汁	牛乳	牛乳、鶏肉、高野豆腐、鯉節、り節	米、油、三温糖、じゃが芋、でん粉	しょうが、人参、サヤエンドウ、大根、小松菜、長ねぎ、白菜、もやし、ほうれん草	水、酒、みりん、濃口醤油、塩、かつお節(だし)、だし昆布、塩、薄口醤油	851	31.5

◎ 食材料購入等により献立を変更することがあります。
◎ 毎月19日は和食の日です。今月は17日(金)に実施する予定です。

ご存じですか? 年暮年始の行事食

日本には四季折々の行事があり、それにまつわる行事食があります。特に、新しい1年の始まりである正月は、その年の豊作や幸福をもたらす「歳神様」を各家庭に迎える行事として、昔からとても大切にされてきました。

冬至 (12/22ごろ)



かぼちゃ料理・小豆料理
かぼちゃや小豆を食べ、邪気を払う。ゆず湯に入ると身を清める風習もある。

大晦日 (12/31)



年越しそば
そばのように細く長く生きられるようにと、長寿を願って食べられる。

人日の節句 (1/7)

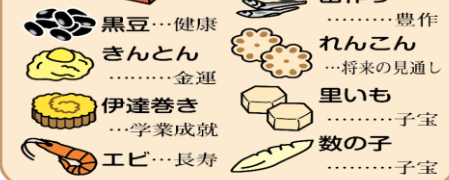


七草かゆ
7種類の若菜を入れたおかゆを食べ、1年の無病息災を願う。

正月 (1/1~)



おせち料理
新年への願いを込め、縁起の良い食べ物が使われる。



鏡開き (1/11)



お汁粉
歳神様へ供えてあった鏡もちを小さく割り、お汁粉やお雑煮などに入れて食べ、1年の幸せを願う。

◆特別栽培果物◆

※農薬をなるべく使わずに育てた果物

- みかん (盛田) 熊本県
- みかん (みはや) 熊本県
- りんご (サンフジ) 青森・長野県

小正月 (1/15)



小豆かゆ
邪気を払うとされる小豆入りのおかゆを食べ、無病息災を願う。「かゆ占い」を行う所もある。

二十日正月 (1/20)



あら炊き
神様が帰る日になる。残ったもちや正月料理を食べ尽くして正月を締めくく。魚の骨やあらを使った料理を食べる所もあり、「骨正月」ともいう。