

1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)
12	3学期給食開始 ご飯 豚肉と野菜のみそ炒め かきたま汁	牛乳	飲用牛乳、豚肉、赤みそ、鶏卵	米、油、上白糖、でん粉	しょうが、人参、玉ねぎ、キャベツ、ピーマン、小松菜、長ねぎ	水、酒、濃口醤油、みりん、トウモロコシ、オリーブオイル、だし、昆布、薄口醤油、塩	756	29.5
13	3年生リクエスト給食① ゆかりご飯 鶏肉の照り焼き 野菜チップス 貝だくさんみそ汁	牛乳	飲用牛乳、鶏肉、豆腐、油揚げ、赤みそ、白みそ	米、三温糖、でん粉、じゃが芋、油、こんにゃく	ゆかり粉、しょうが、れんこん、人参、かぼちゃ、ごぼう、大根、小松菜、長ねぎ	水、濃口醤油、酒、だし、みりん、塩、こしょう、かつお節(だし)、だし、昆布	844	30.8
14	【行事食】鏡開き 小松菜の豚そぼろ丼 土佐きゅうりおぜんざい	牛乳	飲用牛乳、豚肉、葱、削り節、小豆	米、ごま油、三温糖、白ごま、油	小松菜、もやし、しょうが、きゅうり	水、酒、みりん、濃口醤油、塩	884	29.6
17	【郷土料理】宮城県 昆布ご飯 鰹(かつお)のスタミナ南蛮 野菜のおかか和え おくずかけ	牛乳	飲用牛乳、昆布、かつお、鰹、削り節、油揚げ	米、でん粉、油、三温糖、じゃが芋、さつまいも、こんにゃく、ふ	にんにく、しょうが、レモン、白菜、もやし、小松菜、人参、大根、干しいたけ	水、塩、みりん、酒、濃口醤油、かつお節(だし)	880	38.5
18	韓国料理 ビビンバ チャプチェ ワカメスープ	牛乳	飲用牛乳、豚肉、わかめ	米、ごま油、三温糖、白ごま、油、春雨	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、にら、玉ねぎ、たけのこ	水、濃口醤油、トウモロコシ、酒、濃口醤油、かつお節(だし)、薄口醤油	770	28.1
19	3年生リクエスト給食② きつねうどん 海そうサラダ パナナルンピア	牛乳	飲用牛乳、豚肉、かまぼこ、わかめ、油揚げ、海そうミックス	うどん、三温糖、上白糖、ごま油、油、春巻きの皮、粉糖	長ねぎ、キャベツ、きゅうり、人参、大根、バナナ	だし、汁、かつお節(だし)、だし、昆布、水、塩、薄口醤油、酒、みりん、濃口醤油、酢	796	29.4
20	3年生リクエスト給食③ ご飯 揚げぎょうざ もやしのナムル 春雨と豆腐の中華スープ	牛乳	飲用牛乳、鶏肉、大豆、豆腐	米、でん粉、ごま油、ぎょうざの皮、油、三温糖、薄力粉、春雨	にんにく、しょうが、キャベツ、長ねぎ、にら、小松菜、人参、もやし、えのき、白菜、チンゲンサイ	水、塩、濃口醤油、酢、ラー油、酒、鶏ガラ、こしょう、薄口醤油	904	28.1
21	【郷土料理】富山県 ご飯 鱈(ぶり)の照り焼き よごし いとこ煮	牛乳	飲用牛乳、ぶり、白みそ、小豆、生揚げ	米、上白糖、でん粉、黒ごま、里芋、こんにゃく	しょうが、ほうれん草、白菜、えのき、大根、ごぼう、人参	水、濃口醤油、酒、みりん、だし、汁、かつお節(だし)、だし、昆布、塩	905	35.6

1月24日～1月30日は「全国学校給食週間」(学校給食の歴史を学び、感謝の気持ちをもちましょう)



24	明治22年 最初の給食 焼きおにぎり 鮭(さけ)の塩焼き お漬物 豚汁	牛乳	飲用牛乳、さけ、豚肉、豆腐、赤みそ、白みそ	米、ごま油、白ごま、油、こんにゃく、じゃが芋	きゅうり、大根、ごぼう、人参、小松菜、長ねぎ	水、だし、昆布、濃口醤油、みりん、塩、だし、煮干し	851	37.9
25	昭和25年 完全給食(主食・主菜・副菜)に進化 コッペパン りんごジャム クジラの竜田揚げ 野菜炒め さつまい	牛乳	飲用牛乳、鰹肉、赤みそ、白みそ	コッペパン、でん粉、油、ごま油、さつまいも、こんにゃく	りんごジャム、しょうが、大根、りんご、キャベツ、人参、もやし、長ねぎ	薄口醤油、みりん、塩、こしょう、濃口醤油、かつお節(だし)、だし、昆布、水	807	38.0
26	昭和40年 ソフト麺や牛乳が登場する ソフト麺のミートソースがけ キャベツフレンチ ブルーベリーヨーグルト	牛乳	飲用牛乳、豚肉、大豆、ヨーグルト	ソフト麺、油、薄力粉、三温糖、上白糖、グラニュー糖	にんにく、玉ねぎ、人参、トマト、ジュース、キャベツ、きゅうり、ホールコーン(缶)、ブルーベリージャム	赤ワイン、鶏ガラ、水、塩、こしょう、ナツメグ、マトビューレ、マトケチャップ、ウスターソース、酢、からし(粉)	791	30.4
27	昭和50年 米飯給食が始まる カレーライス ツナサラダ スイーツプリン(みかん)	牛乳	飲用牛乳、豚肉、まぐろ(ツナ)	米、油、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、もやし、小松菜、きゅうり、レモン、みかん	水、赤ワイン、カレー粉、豚骨、塩、ウスターソース、濃口醤油、チャップネ、こしょう、酢、からし(粉)	902	27.1
28	現代 給食が「生きた教材(食育)」となる ご飯 じゃこと昆布のふりかけ 鯖(さわら)の西京焼き 切干大根ときゅうりのごま酢和え けんちん汁	牛乳	飲用牛乳、ちりめんじゃこ、生揚げ、昆布、さわら、白みそ、豆腐、油揚げ	米、白ごま、三温糖、上白糖、こんにゃく、じゃが芋、ごま油	切干し大根、きゅうり、ごぼう、人参、大根、長ねぎ	水、酢、みりん、濃口醤油、酒、塩、かつお節(だし)、だし、昆布、薄口醤油	891	40.6
31	【郷土料理】福島県 ご飯 鱈(たら)の甘酢あんかけ 野菜のごま風味付け こづゆ	牛乳	飲用牛乳、たら、ホタテ(干し貝柱)	米、でん粉、油、三温糖、ごま油、白ごま、里芋、こんにゃく、ふ	しょうが、キャベツ、きゅうり、人参、さくらげ、干しいたけ	水、塩、カレー粉、酒、濃口醤油、酢、かつお節(だし)、みりん	816	31.6

◎ 食材料購入等により、献立を変更することがあります。

◎ 「全国学校給食週間」は学校給食の歴史を振り返る期間です。ぜひ、昔の給食と今の給食を比べてみてください。

◆ 特別栽培作物 ◆

※農薬をなるべく使わずに育てた果物



スイーツプリン

熊本県



3学期はリクエスト給食を実施します。

主食、主菜、副菜別に、人気の給食を集計しましたので一部ご紹介します。1月は3年生のリクエスト給食が主に登場します。

郷土のおにぎり・おむすび

おにぎり(おむすび)は、形や具材など多種多様で、手軽に食べられることも魅力です。その地域ならではの、郷土のおにぎりをご紹介します。

けんさん焼き(新潟県)

おにぎりに、しょうがみそや甘みそなどをぬって焼いたもの。



めはりずし(和歌山県)

高菜漬で、大きなおにぎりをくるんだもの。



ばくだんおにぎり(島根県)

丸く大きく握ったおにぎりに、岩のりを巻いたもの。



1年

2年

3年

主食

ご飯 赤飯 豆ご飯
わかめご飯 カレーライス
きのこご飯 たけのこご飯
チャーハン ミルクパン
揚げパン ナン おはぎ

主菜

照り焼き 唐揚げ おでん
生姜焼き 香味焼き
塩焼き 西京焼き
卵焼き いそべ揚げ
ホイル焼き 麻婆豆腐

副菜

豆サラダ お浸し ナムル
フレンチサラダ 生トマト
チャプチェ 豚汁 みそ汁
煮物 けんちん汁
きのこ汁 ミネストローネ
ルンピア りんご みかん
牛乳寒天 ゼリー

ご飯 赤飯 豆ご飯
わかめご飯 カレーライス
きのこご飯 チャーハン
ラーメン 揚げパン
ライ麦パン おはぎ

唐揚げ 豚カツ 塩焼き
西京焼き 揚げぎょうざ
天ぷら ホイル焼き
ポトフ グラタン

炒合菜 海そうサラダ
こんにゃくサラダ きんぴら
春雨サラダ カリカリサラダ
パリパリサラダ チャプチェ
豚汁 ニラ玉スープ みそ汁
かきたま汁 みかん ゼリー
フルーツヨーグルト
フルーツポンチ

ご飯 麦ご飯 お茶漬け
わかめご飯 ゆかりご飯
バエリア 揚げパン
フレンチトースト ピザ
うどん ジャージャー麺

照り焼き 唐揚げ 豚カツ
塩焼き 揚げぎょうざ
豚肉と野菜の炒め物
コロッケ 春巻き

野菜チップス 海そうサラダ
炒合菜 豚汁 みそ汁 呉汁
けんちん汁 ワカメスープ
いちご みかん ぶどう
フルーツヨーグルト ゼリー
フルーツポンチ プリン
ルンピア