

2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 火	2年生リクエスト給食① チャーハン 豆腐とわかめのスープ 春雨サラダ	牛乳	飲用牛乳 鶏肉 鶏卵、わかめ、豆腐、ハム	米、油、白ごま、春雨、ごま油、上白糖	人参、玉ねぎ、ピーマン、干しいたけ、長ねぎ、きゅうり	水、酒、塩、こしょう、濃口醤油、酢、かつお節(だし)、薄口醤油、からし(粉)	789	27.9
2 水	【郷土料理】大分県 ご飯 別府地獄鍋 デコボン	牛乳	飲用牛乳、たら、豆腐、豆乳	米、でん粉、白ごま	葉ねぎ、しょうが、白菜、人参、干しいたけ、キムチ、にら、デコボン	水、濃口醤油、酒、薄口醤油、パプリカ	716	26.9
3 木	【行事食】節分の日 鰯(いわし)のかば焼き丼 もやしの梅じょうゆ和え 呉汁	牛乳	飲用牛乳、いわし、鶏肉、赤みそ、白みそ、大豆	米、でん粉、油、上白糖、じゃが芋	しょうが、もやし、さやいんげん、梅干し、ごぼう、人参、大根、長ねぎ	水、濃口醤油、酒、みりん、塩、かつお節(だし)、だし昆布	909	36.3
4 金	ニラそばろあんかけご飯 卵もやしの中華スープ アップルゼリー	牛乳	飲用牛乳、鶏肉、大豆、豆腐、鶏卵、寒天	米、油、三温糖、でん粉、ごま油、上白糖	にんにく、しょうが、長ねぎ、玉ねぎ、たけのこ、干しいたけ、にら、人参、もやし、小松菜、りんごジュース	水、塩、こしょう、酒、濃口醤油、トウバンジャン、デンメンジャン、オイスターソース、鶏ガら、薄口醤油	845	28.3
7 月	わかめご飯 和風卵焼き 筑前煮 豆腐となめこのみそ汁	牛乳	飲用牛乳、わかめ、大豆、鶏卵、鶏肉、さつま揚げ、豆腐、赤みそ、白みそ	米、油、三温糖、里芋、こんにゃく、上白糖	玉ねぎ、長ねぎ、人参、えのき、ごぼう、たけのこ、しょうが、さやいんげん、なめこ、小松菜	水、酒、塩、濃口醤油、だし汁、かつお節(だし)、だし昆布	836	36.5
8 火	ご飯 ムロアジのメンチカツ 白菜と小松菜のいそ和え 根菜汁	牛乳	飲用牛乳、むろあじ、高野豆腐、白みそ、のり、赤みそ	米、薄力粉、パン粉、油	にんにく、しょうが、玉ねぎ、白菜、えのき、小松菜、ごぼう、人参、大根、れんこん、長ねぎ	水、塩、こしょう、中濃ソース、濃口醤油、酒、だし汁、かつお節(だし)、だし昆布	901	33.0
9 水	【世界の料理】ノルウェー 胚芽パン ヒヨットカーケ フィスクシュツペ	牛乳	飲用牛乳、豚肉、鶏卵、さけ、生クリーム	胚芽パン、胚芽パン、油、パン粉、バター、じゃが芋、薄力粉	玉ねぎ、人参、にんにく、トマト、缶、セロリ、レモン	塩、こしょう、ナツメグ、トマトケチャップ、水、かつお節(だし)、白ワイン、ペイリーフ、パセリ	764	37.2
10 木	魚介と野菜のかき揚げ天井 野菜のごまあえ かぶのみそ汁	牛乳	飲用牛乳、いか、えび、ちくわ、油揚げ、白みそ	米、さつま芋、薄力粉、コーンスターチ、油、上白糖、白ごま	ごぼう、水菜、大根、人参、小松菜、もやし、玉ねぎ、かぶ、かぶの葉	水、白ワイン、塩、濃口醤油、みりん、かつお節(だし)、だし昆布	860	25.9
11 金	建国記念の日							
14 月	2年生リクエスト給食② ご飯 ホキの香味焼き 炒め菜 けんちん汁	牛乳	飲用牛乳、ホキ、豚肉、豆腐、油揚げ	米、上白糖、白ごま、ごま油、油、春雨、こんにゃく、じゃが芋	しょうが、長ねぎ、にんにく、人参、もやし、キャベツ、にら、ごぼう、大根	水、濃口醤油、こしょう、とうがらし、酒、塩、かつお節(だし)、だし昆布、薄口醤油	781	33.6
15 火	【郷土料理】沖縄県 しじゅうしい もずくの酢の物 アーサ汁 サーターアンダーギー	牛乳	飲用牛乳、豚肉、昆布、もずく、豆腐、あおさ、鶏卵	米、油、上白糖、薄力粉、黒砂糖、油	人参、ごぼう、きゅうり、もやし、玉ねぎ	水、酒、塩、濃口醤油、酢、かつお節(だし)、だし昆布、薄口醤油、ベーキングパウダー	860	23.7
16 水	【郷土料理】秋田県 かやくご飯 野菜の辛子和え きりたんぼ汁	牛乳	飲用牛乳、鶏肉、油揚げ	米、もち米、油、上白糖、こんにゃく、きりたんぼ	人参、ごぼう、たけのこ、干しいたけ、小松菜、もやし、白菜、しめじ、まいたけ、長ねぎ	水、酒、塩、濃口醤油、だし昆布、からし(粉)、鶏ガラ	765	24.3
17 木	1年生給食委員会 冬の献立 根菜ほうとううどん ほうれん草のおひたし オレンジゼリー	牛乳	飲用牛乳、鶏肉、油揚げ、白みそ、寒天	ほうとう麺、上白糖	人参、大根、大根葉、ごぼう、しめじ、かぼちゃ、長ねぎ、ほうれん草、白菜、もやし、オレンジジュース	かつお節(だし)、だし昆布、水、酒、濃口醤油、だし汁	747	26.9
18 金	2年生リクエスト給食③ ご飯 鶏肉の唐揚げねぎソースかけ シャキシャキサラダ 玉ねぎと油揚げのみそ汁	牛乳	飲用牛乳、鶏肉、油揚げ、赤みそ、白みそ	米、薄力粉、でん粉、油、上白糖、ごま油	しょうが、長ねぎ、人参、切干し大根、もやし、きゅうり、小松菜、玉ねぎ	水、濃口醤油、酒、みりん、酢、だし汁、かつお節(だし)、だし昆布	918	33.4
21 月	ご飯 豚肉の生姜焼き 野菜炒め 白菜とえのきのみそ汁	牛乳	飲用牛乳、豚肉、白みそ	米、油、三温糖、でん粉	にんにく、しょうが、玉ねぎ、人参、豚骨、しめじ、もやし、白菜、えのき、小松菜	水、濃口醤油、酒、みりん、塩、こしょう、かつお節(だし)、だし昆布	758	35.8
22 火	学年末考査応援メニュー① チキンカレー ごぼうチップスサラダ いよかん	牛乳	飲用牛乳、鶏肉	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、トマト缶、ごぼう、キャベツ、きゅうり、いよかん	酒、塩、カレー粉、ターメリック、水、赤ワイン、鶏ガラ、中濃ソース、スターソース、濃口醤油、トマトケチャップ、チャップ、チャップ、チリパウダー、コリアンダー、酢、こしょう	917	23.9
23 水	天皇誕生日							
24 木	学年末考査応援メニュー② ご飯 モウカサメの竜田揚げ 糸寒天のごま酢和え 具だくさんみそ汁	牛乳	飲用牛乳、モウカサメ、豆腐、油揚げ、赤みそ、白みそ、寒天	米、でん粉、油、こんにゃく、じゃが芋、白ごま、上白糖	しょうが、にんにく、ごぼう、人参、大根、長ねぎ、きゅうり、もやし	水、濃口醤油、酒、かつお節(だし)、だし昆布、酢、みりん	857	36.5
25 金	学年末考査応援メニュー③ マーボー大根丼 野菜のピクルス りんご	牛乳	飲用牛乳、豚肉、赤みそ	米、油、上白糖、ごま油、でん粉	にんにく、しょうが、人参、干しいたけ、たけのこ、長ねぎ、にら、大根、きゅうり、りんご	水、豚骨、酒、塩、こしょう、濃口醤油、ラー油、とうがらし、トウバンジャン、コンチンゲン、酢、ローリエ、とうがらし	828	24.7
28 月	【郷土料理】山口県 ご飯 鶏肉のみかんソースかけ じゃことおかかの和え物 けんちん汁	牛乳	飲用牛乳、鶏肉、ちりめんじゃこ、鰯節、豆腐、ちくわ、油揚げ	米、三温糖、上白糖、油、こんにゃく	しょうが、みかん缶、もやし、人参、小松菜、大根、干しいたけ、葉ねぎ	水、塩、濃口醤油、酒、酢、だし汁、かつお節(だし)	878	36.9

◎ 食材料購入等により、献立を変更することがあります。

チョコレート

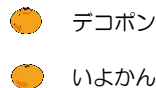
ミルクチョコレート
スイートチョコレート
乳製品を加えないで作る。ビターチョコレートともいう。
ホワイトチョコレート
ココアバターを原料とする白いチョコレート。



お菓子や飲み物など、幅広い年代で親しまれるチョコレート。さまざまな種類がありますが、板チョコなどでおなじみの「ミルクチョコレート」は、煎ったカカオ豆をペースト状にした「カカオマス」に、砂糖や乳製品などを加えて練り上げ、固めたものです。カカオマスに含まれる油脂を「ココアバター」といい、ココアバターを抽出した残りを粉末にしたものが「ココア」です。チョコレートの歴史は古く、古代メキシコでは「ショコラトル(苦い水)」と呼ばれ、飲み物として利用されていました。ヨーロッパに伝わると、砂糖などを加えて甘い飲み物として親しまれるようになり、固形のチョコレートも生み出されました。日本へは、18世紀末に飲み物として伝わったのが始まりとされ、本格的にチョコレートが製造されるようになったのは昭和30年代以降のことです。

◆ 特別栽培果物 ◆

※農薬をなるべく使わずに育てた果物



デコボン 大分県、熊本県

いよかん 愛媛県