



# 1月 学校給食献立表



港区立高松中学校



給食開始日



正月まで



金



月



火



水



木



金



月



火



水



木



金



月



火



水



金

日曜	献立名	飲み物	赤の仲間 血や肉にちる	黄の仲間 エネルギーにちる	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)
10	<b>新学期開始!</b> ★豚キムチ丼 ワンタンスープ スイーツプリン	牛乳 飲用牛乳、豚肉、赤みそ	米、ごま油、上白糖、でん粉、油、ワンタン皮	にんにく、玉ねぎ、長ねぎ、にら、もやし、キムチ、しょうが、人参、白菜、小松菜、スイートスプリング	水、酒、濃口醤油、コチュジャン、トウバンジャン、オイスターソース、塩、鶏がら、薄口醤油、ナンプラー	744	28.1	
11	<b>【行事食】春の七草</b> ご飯 鱈(たら)の甘酢あんかけ 小松菜のいそ和え 七草汁	牛乳 飲用牛乳、たら、のり、鶏肉、油揚げ、かまぼこ	米、でん粉、揚げ油、三温糖	しょうが、白菜、えのき、小松菜、大根、人参、かぶ、のり、葉、せり	水、塩、カレー粉、酒、濃口醤油、アルミ小判、酢、だし、鶏がら、だし昆布、薄口醤油	846	36.4	
12	<b>【行事食】鏡開き</b> 鶏五目ご飯 土佐きゅうり ★白玉ぜんざい	牛乳 飲用牛乳、鶏肉、油揚げ、糸、削り節、豆腐、小豆	米、油、上白糖、白玉粉、三温糖	人参、ごぼう、たけのこ、干しいたけ、きゅうり	水、酒、濃口醤油、だし、昆布、だし汁	813	27.3	
15	ご飯 鶏肉のチリソース ★海そうサラダ ★かきたま汁	牛乳 飲用牛乳、鶏肉、海そうミックス、鶏卵	米、でん粉、揚げ油、油、三温糖、上白糖、ごま油	長ねぎ、にんにく、しょうが、キャベツ、きゅうり、人参、大根、小松菜	水、塩、濃口醤油、トマトケチャップ、ウスターソース、トウバンジャン、パプリカ、酢、鷹だし、だし昆布、薄口醤油	840	28.5	
<b>★学校図書館とコラボ★「世界の市場」(河出書房新社)より 1月の紹介国はイスラエルです</b>								
16	<b>【世界の料理】イスラエル</b> ★キャロットライス 鶏肉とひよこ豆のトマト煮 クスクスのサラダ	牛乳 飲用牛乳、鶏肉、ひよこ豆	米、バター、オリーブ油、じゃが芋、上白糖、クスクス	人参、にんにく、玉ねぎ、しめじ、きゅうり、赤ピーマン、ホールコーン、レモン	水、塩、白ワイン、赤ワイン、鶏がら、白こしょう、トマトピューレ、マトケチャップ、ウスターソース、濃口醤油、塩、鶏がら、酢、からし	829	29.3	
17	★ハヤシライス ★こんにやくサラダ ★グレーゼリー	牛乳 飲用牛乳、豚肉、生クリーム、寒天	米、油、バター、薄力粉、上白糖、こんにやく	にんにく、しょうが、玉ねぎ、人参、マッシュルーム、きゅうり、もやし、ホールコーン、ぶどうジュース	水、赤ワイン、デミグラスソース、トマトピューレ、マトケチャップ、ウスターソース、濃口醤油、塩、鶏がら、酢、からし(粉)、ゼリーカップ	836	27.3	
18	ご飯 豚肉と厚揚げのみそ炒め じゃがもち汁	牛乳 飲用牛乳、豚肉、生揚げ、赤みそ、八丁みそ	米、油、上白糖、でん粉、じゃが芋	しょうが、にんにく、人参、玉ねぎ、キャベツ、ピーマン、大根、小松菜、長ねぎ	水、酒、濃口醤油、みりん、トウバンジャン、コチュジャン、オイスターソース、鷹だし、だし昆布、塩、薄口醤油	814	34.0	
19	<b>【世界の料理】インドネシア、フィリピン</b> ★ナシゴレン 春雨とテンゲン菜の中華スープ ★バナナナンピャ	牛乳 飲用牛乳、鶏肉、えび	米、油、春雨、ごま油、揚げ油、春巻きの皮(生)、粉糖	にんにく、しょうが、玉ねぎ、赤ピーマン、ピーマン、ホールコーン、人参、えのき、白菜、テンゲンサイ、バナナ	水、酒、鷹の爪、ごしょう、トムヤム、ペー、スト、ナンプラー、バゼリー、鶏がら、薄口醤油	816	29.0	
<div style="display: flex; justify-content: space-between; align-items: center;"> <div style="text-align: center;"> <p>1月24日~30日は、 <b>全国学校給食週間!</b></p> </div> <div style="text-align: center;"> <p>今週から全国学校給食週間がはじまるよ! 高松中学校では、1/23~1/30で実施するよ。 給食を食べながら学校給食の歴史を勉強しよう!</p> </div> </div>								
22	<b>明治22年 最初の給食</b> おにぎりセット…塩ご飯 焼のり お漬物 鮭(さけ)の香味揚げ ★豚汁	牛乳 飲用牛乳、のり、さけ、豚肉、豆腐、赤みそ、白みそ	米、でん粉、揚げ油、ごま油、こんにやく、じゃが芋	しょうが、きゅうり、大根、ごぼう、人参、小松菜	水、酒、濃口醤油、さんしょう、だし、煮干し	825	40.1	
23	<b>昭和20年ごろ パンが登場</b> ★きなこ揚げパン ★クリームシチュー ★りんご(サンふじ)	牛乳 飲用牛乳、きな粉、鶏肉、牛乳、生クリーム	コッペパン、揚げ油、グラニュー糖、油、じゃが芋、バター、薄力粉	にんにく、しょうが、人参、玉ねぎ、キャベツ、しめじ、セロリ、りんご	塩、紐子フキン、白ワイン、白こしょう、鶏がら、水、ローリエ	802	27.8	
24	<b>昭和30年ごろ 給食の法律ができる、クジラ肉が登場</b> ご飯 鯨(くじら)の竜田揚げ ★野菜炒め さつま汁	牛乳 飲用牛乳、鯨肉、赤みそ、白みそ	米、でん粉、揚げ油、ごま油、さつま芋、こんにやく	しょうが、にんにく、大根、りんご、玉ねぎ、キャベツ、人参、もやし、長ねぎ	水、薄口醤油、みりん、塩、こしょう、濃口醤油、鷹だし、だし昆布	825	36.9	
25	<b>昭和40年ごろ ソフト麺が登場、脱脂粉乳から牛乳</b> ★ソフト麺のミートソースがけ キャベツフレンチ ★フルーツヨーグルト	ミルク 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、みかん、缶、パイン缶、黄桃缶、りんご、缶、いちご	ミルメック、赤ワイン、鶏がら、水、塩、こしょう、ナツメグ、トマトピューレ、マトケチャップ、ウスターソース、酢、からし(粉)	832	32.5	
26	<b>昭和50年ごろ 米が主食になる(米飯給食開始)</b> ★カレーライス ツナサラダ ★みかん(蔵出しみかん)	牛乳 飲用牛乳、豚肉、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、こしょう、酢、からし(粉)	903	29.0	
29	<b>平成~令和 栄養バランスを意識した献立へ</b> ご飯 モウカザメのねぎソース 白菜のおかか和え おくずかけ	牛乳 飲用牛乳、昆布、さめ、糸、削り節、油揚げ	米、でん粉、揚げ油、じゃが芋、さつま芋、こんにやく、麩	しょうが、にんにく、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、鷹だし	789	30.6	
30	<b>平成~令和 郷土料理や行事食が登場</b> <b>【郷土料理】沖縄県</b> しじゅうしい もずくの酢の物 アーサー汁 サーターアンダーギー	牛乳 飲用牛乳、豚肉、昆布、沖縄もずく、豆腐、あおさ、鶏卵	米、油、上白糖、薄力粉、黒砂糖、揚げ油	人参、ごぼう、きゅうり、もやし、玉ねぎ	水、酒、塩、濃口醤油、酢、鷹だし、だし昆布、薄口醤油、ペーキングパウダー、アルミカップ	860	24.9	
31	ビビンバ チャプチェ ★豆腐とわかめのスープ	牛乳 飲用牛乳、豚肉、わかめ、豆腐	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	水、濃口醤油、トウバンジャン、塩、こしょう、酒、鷹だし、薄口醤油	798	32.1	

◎ 天候や使用食材の入荷状況等により、献立を変更することがあります。  
◎ ★はリクエストされた給食メニューです。



リクエスト献立



### ★リクエスト給食が始まります★

12月にリクエスト給食のアンケートをとりました。  
たくさんのお返事がありがとうございました!  
食育たより(1月号外)に集計結果を載せたのでチェックしてみてください。  
リクエストされた給食は献立名のところに★(星マーク)で表示されています。  
調理員さんが心を込めて一生懸命作ってくれます。お楽しみに♪

### 春の七草



### ◆特別栽培農産物◆

- スイートスプリング 熊本県
- りんご(サンふじ) 長野県