

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)
2月	【旬の食材】ゆず ご飯 鶏肉のゆず焼き 切干大根のクリームーごまみそ和え 白菜ときのこのすまし汁	牛乳	牛乳、鶏肉、ツナ、白みそ、ヨーグルト	米、三温糖、でん粉、白ごま、ごま油	しょうが、ゆず、切干し大根、きゅうり、白菜、しめじ、えのき、小松菜	水、濃口醤油、酒、だし、みりん、鰹だし、だし昆布、薄口醤油、塩	750	28.7
3日	【郷土料理】沖縄県 タコライス マーミナーチャンブルー フルーツポンチ	牛乳	牛乳、豚肉、豆腐、ベーコン、生揚げ、糸削り節	米、押麦、油、上白糖、白ごま、グラニュー糖	にんにく、玉ねぎ、トマト、キャベツ、レタス、人参、にら、もやし、しみかん缶、黄桃缶、パイナップル、ナタデココ	水、塩、こしょう、チリパウダー(粉)、赤ワイン、濃口醤油、トマトケチャップ、ウスターソース、白ワイン、サイダー	815	29.3
4日	ご飯 八宝菜 中華風コンスープ	牛乳	牛乳、鶏肉、いか、えび、うずら卵、鶏肉、鶏卵	米、油、でん粉、ごま油	人参、玉ねぎ、たけのこ、きくらげ、干しいたけ、白菜、小松菜、しょうが、ホールコーン、クリームコーン	水、酒、白ワイン、塩、こしょう、だし、酢、濃口醤油、鶏がら、薄口醤油、パセリ	817	39.7
5日	豚肉のいちじくみそ炒め丼 かもりスープ グレープゼリー	牛乳	牛乳、豚肉、赤みそ、鶏肉、豆腐、アガー	米、油、三温糖、でん粉、白ごま、ごま油、上白糖	人参、玉ねぎ、キャベツ、もやし、いちじく、冬瓜、長ねぎ、ぶどうジュース	水、酒、テンメシジャン、濃口醤油、オイスターソース、みりん、トウモロコシ、鶏がら、塩、薄口醤油	767	31.7
6日	【旬の食材】かぶ 菜飯 マーボーかぶ 春雨入り中華サラダ	牛乳	牛乳、ちりめんじゃこ、豚肉、八丁みそ	米、白ごま、ごま油、油、三温糖、でん粉、春雨	かぶの葉、にんにく、しょうが、人参、干しいたけ、たけのこ、長ねぎ、かぶ、キャベツ、きゅうり	水、酒、塩、濃口醤油、だし、昆布、白ワイン、こしょう、テンメシジャン、豚骨、酢、ラー油	781	27.1
9日	【郷土料理】青森県 イカ五目飯 はりはり漬け せんべい汁	牛乳	牛乳、油揚げ、いか、塩昆布	米、油、かやせ、せんべい、上白糖、ごま油、白ごま	ごぼう、人参、干しいたけ、さやいんげん、大根、白菜、しめじ、切干し大根、きゅうり	水、塩、酒、だし、昆布、濃口醤油、だし、汁、みりん、鰹だし、薄口醤油、酢、とうがらし	726	24.8
★図書コラボ★ 12月の紹介国はイギリスです								
10日	【世界の料理】イギリス コッペパン フィッシュアンドチップス スコッチブロス ベリーソースのバナナコッタ	牛乳	牛乳、たらうずら卵、ベーコン、白いんげん豆、アガー、牛乳、生クリーム	コッペパン、薄力粉、でん粉、揚げ油、じゃが芋、マヨネーズ、油、押麦、上白糖	玉ねぎ、セロリ、人参、かぶ、ブルーベリー、ラズベリー	塩、こしょう、ベーキングパウダー、水、白こしょう、ゼリー、カップ、鶏がら、酒、赤ワイン	879	31.5
11日	【郷土料理】長野県 ご飯 山ぞく焼き きんぴら 具だくさんみそ汁 ★りんご(サンふじ)	牛乳	牛乳、鶏肉、さつまいも、揚げ、赤みそ、白みそ	米、三温糖、はちみつ、でん粉、ごま油、こんにやく、白ごま、まじやが芋	しょうが、にんにく、ごぼう、人参、大根、小松菜、長ねぎ、りんご	水、こしょう、濃口醤油、酒、みりん、だし、汁、とうがらし、鰹だし、だし昆布	744	27.7
12日	【郷土料理】徳島県 いりご飯 白身魚の香味焼き 里芋の唐揚げ チゲ豚汁	牛乳	牛乳、煮干し、油揚げ、ホキ、豚肉、赤みそ、白みそ	米、上白糖、白ごま、ごま油、里芋、でん粉、揚げ油	人参、しょうが、長ねぎ、にんにく、ごぼう、玉ねぎ、白菜、キムチ、えのき	水、濃口醤油、みりん、塩、こしょう、とうがらし、緑小判酒、鰹だし、だし昆布、コチュジャン	801	35.2
13日	魚介とかぼちゃのかき揚げ丼 野菜のおひたし かきたま汁	牛乳	牛乳、いか、たこ、えび、鶏卵	米、薄力粉、コーンスターチ、揚げ油、上白糖、でん粉	かぼちゃ、玉ねぎ、ピーマン、小松菜、人参、白菜、長ねぎ	水、白ワイン、塩、濃口醤油、みりん、酒、だし、汁、鰹だし、だし昆布、薄口醤油	767	23.5
16日	【郷土料理】東京都 練馬スパゲティ 土佐和え キャロットゼリー	牛乳	牛乳、ツナ、のり、糸削り節、寒天	スパゲティ、オリーブ油、三温糖、上白糖	にんにく、大根、白菜、もやし、小松菜、オレンジジュース、人参	水、塩、とうがらし、酒、濃口醤油、酢	774	31.5
17日	【郷土料理】福井県 鶏のソースカツ丼 ゆかり和え 打ち豆汁	牛乳	牛乳、鶏肉、鶏卵、大豆、油揚げ、赤みそ、白みそ	米、薄力粉、パン粉、揚げ油、上白糖、こんにやく	キャベツ、小松菜、ホールコーン、ごぼう、人参、大根、葉ねぎ	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、パウダー(粉)、濃口醤油、酢、酒、濃口醤油、ゆかり粉、鰹だし、だし昆布	842	31.2
★商店街コラボ★ 新橋お多幸の「おでん」								
18日	茶飯 新橋お多幸のおでん(3種) 新橋お多幸のきゅうりもみ	牛乳	牛乳、鶏卵、がんもどき、わかめ	米、三温糖	大根、きゅうり	水、酒、濃口醤油、だし、昆布、鰹だし、減塩醤油、酢	799	30.5
19日	<19日 食育の日> 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、鶏肉、油揚げ	米、押麦、でん粉、揚げ油、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	水、塩、こしょう、濃口醤油、みりん、鰹だし、だし昆布、酒、薄口醤油	795	35.0
20日	冬至メニュー ご飯 BBQチキン ゆず入り千切りサラダ かぼちゃのみそ汁 小豆スコーン	牛乳	牛乳、鶏肉、ひじき、白みそ、牛乳	米、三温糖、油、強力粉、薄力粉、上白糖、バター、甘納豆(あずき)	キャベツ、きゅうり、人参、大根、ほうれん草、しんじょう、ゆず、玉ねぎ、かぼちゃ、長ねぎ	水、塩、こしょう、酒、ウスターソース、トマトケチャップ、チリパウダー(粉)、濃口醤油、酢、酒、鰹だし、だし昆布、ベーキングパウダー	930	30.8
23日	【郷土料理】大分県 ご飯 緑茶ふりかけ 別府地獄なべ ★みかん(早香:みかん×ボンカン)	牛乳	牛乳、さきいか、ちりめんじゃこ、豚肉、鶏肉、鶏卵、豆腐、赤みそ、白みそ	米、白ごま、白ごま、三温糖、でん粉	長ねぎ、しょうが、白菜、人参、干しいたけ、キムチ、にら、みかん	水、せん茶、みりん、濃口醤油、酒、パプリカ、だし昆布	812	32.6
24日	2学期最後の給食 ホワイトカレーライス 水菜とパプリカのサラダ いちごショートケーキ 風カップケーキ	牛乳	牛乳、鶏肉、生クリーム、かまぼこ、鶏卵、ホイップクリーム	米、バター、油、じゃが芋、薄力粉、上白糖	マッシュルーム、にんにく、しょうが、人参、玉ねぎ、白菜、キャベツ、赤ピーマン、黄ピーマン、いちご	水、カレー粉、ターメリック(粉)、塩、白ワイン、白こしょう、鶏がら、パセリ、クミン(粉)、コリアンダー、ガラムマサラ、酢、こしょう、ベーキングパウダー	996	28.6

◎ 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。
 ◎ ★マークは特別栽培農産物を示しています。ただし、気候変動等で慣行栽培農産物に変更することがあります。
 ◎ 3学期の給食は、1月9日(木)から始まります。

手洗いは感染症予防の基本です!

気温が低くなり、冷たい水で手を洗うのがつらい季節です。いろいろな物に触れる手は、一見きれいに見えても、細菌やウイルスなどがたくさん付いています。自分自身の感染を防ぐとともに、周りの人へ感染を広がらないために、食事の前にはきちんと手を洗いましょう。

水分が残っていると手荒れの原因になります。

手荒れがあると、手洗いがおろそかになったり、細菌やウイルスが付着しやすくなったりします。乾燥が気になるときは、保湿剤をごまめにぬりましょう。

外から帰ったときには、うがいも忘れずに。フックフックのうがいの後に、カラカラうがいをするとうち効果的です。

手洗いのポイント

せっけんをつけ、こするように洗います。

汚れの残りやすい部分は念入りに。

流水でしっかりと洗い流し、清潔なタオルなどで水分を拭き取りましょう。