

# 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)	
8	<b>始業式</b>								
9	<b>3学期 給食開始</b> ご飯 韓国風焼きとり ◎カリカリ梅和え かぶと油揚げのみそ汁	牛乳	牛乳、鶏肉、油揚げ、白みそ	米、ごま油、白ごま油	にんにく、しょうが、こねぎ、キャベツ、きゅうり、梅干し、かぶ、かぶの葉、小松菜	水、酒、濃口醤油、とうがらし、麩、だし、昆布	790	31.8	
10	<b>【行事食】春の七草</b> 七草ご飯 しいらのかりん揚げ 白玉ぜんざい	牛乳	牛乳、油揚げ、ちりめんじゃこ、しいら、小豆	米、上白糖、ごま油、でん粉、揚げ油、白ごま、三温糖、白玉団子	人参、大根、かぶ、かぶの葉、水菜、せり、小松菜	水、酒、塩、濃口醤油	845	34.7	
13	<b>成人式</b>								
<b>★生徒会月間★ 後期給食委員が考案した献立が登場します！</b>									
14	<b>1年生考案 旬の献立</b> ご飯 ひじきのふりかけ 鮭の塩焼き 春雨サラダ 里芋のみそ汁	牛乳	牛乳、ひじき、糸削り節、さけ、白みそ、赤みそ	米、三温糖、白ごま、春雨、ごま油、上白糖、里芋	きくらげ、人参、きゅうり、もやし、小松菜、長ねぎ	水、濃口醤油、みりん、ゆかり粉、酢、からし、粉、麩、だし、昆布	746	36.5	
15	<b>《新献立》いかのカレーマリネ</b> ご飯 いかのカレーマリネ ◎小松菜とツナのサラダ 白菜とえのきのみそ汁	牛乳	牛乳、いか、ツナ、白みそ	米、でん粉、薄力粉、揚げ油、上白糖、油、オリーブ油	玉ねぎ、ピーマン、赤ピーマン、キャベツ、もやし、小松菜、きゅうり、人参、レモン、白菜、えのき	水、酒、酢、濃口醤油、塩、カレー粉、こしょう、からし、粉、麩、だし、昆布	772	33.1	
16	<b>2年生考案 旬の献立</b> うなぎの炊き込みご飯 大根のそぼろ煮 ◎卵スープ ◎★みかん	牛乳	牛乳、うなぎ、鶏肉、生揚げ、わかめ、鶏卵	米、三温糖、でん粉、油、上白糖	葉ねぎ、しょうが、玉ねぎ、人参、大根、長ねぎ、みかん	水、酒、濃口醤油、だし、昆布、みりん、塩、だし、汁、鶏がら、こしょう、薄口醤油	820	28.0	
17	<b>3年生考案 旬の献立</b> ほうとう風うどん 切干大根のサラダ ◎アップルゼリー	牛乳	牛乳、鶏肉、油揚げ、白みそ、アガー	うどん、上白糖、ごま油	人参、大根、かぶの葉、しめじ、かぼちゃ、長ねぎ、切干し、大根、もやし、きゅうり、小松菜、りんごジュース	麩、だし、昆布、水、酒、濃口醤油、酢、ゼリーカップ	879	22.5	
20	<b>《新献立》タラのハーフ焼き</b> ご飯 タラのハーフ焼き 青菜とコーンのソテー ◎じゃがいものクリームスープ	牛乳	牛乳、たら、ベーコン、牛乳	米、オリーブ油、バター、油、じゃが芋、コーン、スターチ	チンゲンサイ、ほうれん草、ホールコーン、にんにく、しょうが、人参、玉ねぎ	水、塩、白こしょう、酒、オールスパイス、タイム(粉)、セージ(粉)、パセリ、バジル、こしょう、鶏がら、ペイリーフ(粉)	735	30.0	
<b>★図書館コラボ★ 1月の紹介国はイスラエルです</b>									
21	<b>【世界の料理】イスラエル</b> キャロットバターライス 鶏肉と豆のトマト煮 パブリカサラダ	牛乳	牛乳、鶏肉、ひよこ豆	米、バター、オリーブ油、じゃが芋、上白糖、油	人参、にんにく、玉ねぎ、しめじ、赤ピーマン、黄ピーマン、キャベツ、きゅうり	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、パブリカ、酢、こしょう	717	24.2	
22	ご飯 ◎和風ハンバーグ 豆腐サラダ 根菜汁	牛乳	牛乳、豚肉、鶏肉、大豆、牛乳、鶏卵、豆腐、赤みそ、白みそ	米、油、パン粉、三温糖、でん粉、白ごま、上白糖、ごま油	玉ねぎ、人参、きゅうり、キャベツ、もやし、にんにく、しょうが、長ねぎ、ほうろく、大根、かぶの葉、れんこん	水、塩、こしょう、ナツメグ(粉)、セージ(粉)、濃口醤油、みりん、酢、麩、だし、昆布	810	33.3	
23	<b>《新献立》豚肉とセロリのピリ辛丼</b> 豚肉とセロリのピリ辛丼 大根サラダ ◎カルピスゼリー	牛乳	牛乳、豚肉、白みそ、寒天、カルピス	米、ごま油、三温糖、でん粉、油、上白糖	にんにく、玉ねぎ、セロリ、エリンギ、小松菜、大根、きゅうり、人参、みかん缶	水、酒、濃口醤油、コチュジャン、みりん、酢、塩、ゼリーカップ	749	28.8	
<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! 給食を食べながら学校給食の歴史を勉強しよう!</p> </div> </div>									
24	<b>明治22年 最初の給食</b> 焼きおにぎり サワラの照り焼き お漬物 ◎豚汁	牛乳	牛乳、さわら、豚肉、豆腐、赤みそ、白みそ	米、ごま油、白ごま、上白糖、でん粉、こんにやく、じゃが芋	しょうが、白菜、きゅうり、人参、ごぼう、大根、小松菜、長ねぎ	水、だし、昆布、濃口醤油、みりん、酒、だし、汁、塩、だし、煮干し	833	35.6	
27	<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 ◎★ネーブルオレンジ	牛乳	牛乳、きな粉、鶏肉、牛乳、生クリーム、白いんげん豆	ミルクパン、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、セロリ、人参、玉ねぎ、キャベツ、しめじ、ネーブルオレンジ	塩、白ワイン、白こしょう、鶏がら、水、ローリエ、パセリ	733	28.2	
28	<b>昭和30年ごろ 給食の法律ができる、クジラ肉が登場</b> コッペパン クジラの竜田揚げ 五目野菜炒め さつま汁	牛乳	牛乳、鯨肉、赤みそ、白みそ	コッペパン、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、人参、キャベツ、たけのこ	薄口醤油、みりん、塩、こしょう、濃口醤油、水、麩、だし、昆布	708	33.3	
29	<b>昭和40年ごろ ソフト麺が登場、脱脂粉乳から牛乳へ</b> ソフト麺のミートソース キャベツフレンチ ブルーベリーヨーグルト	牛乳	牛乳、豚肉、大豆、チーズ、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、ブルーベリー、ジャム	ミルク、赤ワイン、鶏がら、水、塩、こしょう、ナツメグ(粉)、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)	726	28.9	
30	<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 ◎海そうサラダ ◎★りんご	牛乳	牛乳、豚肉、海藻サラダ	米、油、じゃが芋、バター、薄力粉、上白糖、ごま油	にんにく、しょうが、人参、玉ねぎ、キャベツ、きゅうり、大根、りんご	水、赤ワイン、カレー粉、豚骨、塩、白こしょう、ウスターソース、中濃ソース、マトケチャップ、濃口醤油、酢	782	25.8	
31	<b>【郷土料理】三重県</b> タコ飯 ひじきの煮物 僧兵汁	牛乳	牛乳、油揚げ、たこ、鶏肉、ひじき、大豆、豆腐、赤みそ、白みそ	米、上白糖、ごま油、こんにやく、三温糖、里芋	ごぼう、人参、干しいたけ、きょうりょう、にんにく、れんこん、白米	水、酒、だし、昆布、濃口醤油、塩、みりん、鶏がら	745	29.7	

- ・ 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。
- ・ ◎マークはリクエスト給食です。

おせち料理の願いや意味を知ろう!

<b>黒豆</b> まめめくしく(まじりて)生活できるまじりに表現	<b>かまぼこ</b> 日の出の形に似ているので、めでたさを表現	<b>かずのこ</b> ニシンは多くのたまごを持つことから、子だくさんの願い	<b>だてまき</b> 巻物(巻物)に見えることから、頭がよくなるように
<b>田作り</b> 昔は畑の肥料にイフシを使っていたことから、豊かな生活から、豊作を願うことができるように	<b>きんごん</b> 金色に見えることから、豊かな生活から、豊作を願うことができるように	<b>昆布巻</b> 「よろこぶ」の「こぶ」にかけて、めでたさを表現	<b>えび</b> 長いひげと脚がまがった姿から、長生きできるように
<b>紅白なます</b> 紅と白の組み合わせで、家族の幸せや平和を表現	<b>くわい</b> 大きな芽が出ることから、めでたいうちや出世できるように	<b>れんこん</b> 穴から肉こうが見えるので、先を見通せるように	<b>ごぼう</b> しつかりと軸に根ついた生活を築けるように

リクエスト 献立

おいしい贈り物がたくさんあります!

~ 3学期よりリクエスト給食が登場! ~

12月にリクエスト給食のアンケートをとりました。皆さんの応援ありがとうございました! 1~3月の献立に取り入れるので楽しみに♪ リクエストされた給食は献立名のところに◎で表示されています。

