

2月 学校給食献立表



港区立高松中学校



2年生・1組
校外学習

私立一般入試
3年生



都立入試
3年生



学年末考査

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)
3月	【行事食】 食部献立 ◎豆菜飯 ◎イワシのかば焼き 土佐きゅうり ◎わかめ豆腐のみそ汁	牛乳	牛乳、大豆、ちりめんじゃこ、いわし、糸削り節、わかめ、豆腐、麻、赤みそ、白みそ	米、三温糖、白ごま、でん粉、揚げ油、上白糖	小松菜、しょうが、きゅうり	水、酒、塩、濃口醤油、だし、昆布、みりん、薄口醤油、鰹だし	852	38.4
4月	【世界の料理】 カナダ メープルトースト サーマンチャウダー ◎ケイジャンポテト	牛乳	牛乳、さけ、鶏肉	食パン、マーガリン、グラニュー糖、メープルシロップ、油、じゃが芋、バター、薄力粉、揚げ油	玉ねぎ、人参、マッシュルーム	白ワイン、鶏がら、水、塩、白こしょう、パセリ、オールスパイス	790	25.9
5月	小松菜の豚そぼろ丼 ◎豚汁 ◎グレープゼリー	牛乳	牛乳、豚肉、豆腐、赤みそ、白みそ、アガー	米、ごま油、三温糖、こんにやく、じゃが芋、上白糖	しょうが、小松菜、もやし、ごぼう、人参、大根、長ねぎ、ぶどうジュース	水、酒、みりん、濃口醤油、だし、煮干し	842	32.9
6月	【旬の食材】 甘平(かんぺい) 鶏とごぼうの炊き込みご飯 煮込みおでん ★◎みかん(甘平)	牛乳	牛乳、鶏肉、油揚げ、生揚げ、ちくわ、つみれ、がんもどき、さつま揚げ、揚げポール	米、油、ごま油、上白糖、こんにやく、じゃが芋、ちくわ、ぶ	人参、こんにやく、しょうが、ごぼう、うさやいんげん、大根、みかん	水、塩、酒、濃口醤油、みりん、鰹だし、だし、昆布、薄口醤油	785	28.8
7月	ご飯 キャベツのメンチカツ ◎カリカリサラダ ◎かきたま汁	牛乳	牛乳、豚肉、鶏卵、油揚げ	米、パン粉、でん粉、薄力粉、揚げ油、ごま油、上白糖	玉ねぎ、キャベツ、人参、きゅうり、小松菜、長ねぎ	水、塩、ウスターソース、こしょう、トマトケチャップ、中濃ソース、赤ワイン、濃口醤油、酢、鰹だし、だし、昆布、薄口醤油	916	37.5
10月	【旬の食材】 ゆず ご飯 塩ちゃんこ鍋 ◎ゆずポン酢のジュレサラダ	牛乳	牛乳、鶏肉、豚肉、生揚げ、アガー	米、でん粉、こんにやく、上白糖、ごま油	しょうが、長ねぎ、ごぼう、人参、大根、干しいたけ、しめじ、白菜、キャベツ、きゅうり、ゆず	水、鰹だし、だし、昆布、酒、塩、こしょう、薄口醤油、みりん、濃口醤油、酢	749	28.9
建国記念日								
12月	◎ゆかりご飯 あんかけ厚焼き玉子 ◎五目きんぴら ◎豆乳入りみそ汁	牛乳	牛乳、大豆、鶏卵、鶏肉、さつま揚げ、豆腐、油揚げ、豆乳、赤みそ、白みそ	米、油、三温糖、上白糖、でん粉、ごま油、こんにやく	玉ねぎ、人参、えのき、ごぼう、しめじ、白菜、小松菜	水、ゆかり粉、酒、塩、薄口醤油、だし、濃口醤油、みりん、とうがらし、鰹だし、だし、昆布	769	33.6
13月	ジャンバラヤ ◎コーンクリームスープ ◎なんでも千切りサラダ	牛乳	牛乳、鶏肉、えび、チーズ、牛乳、ひじき	米、油、コーンスターチ	セロリ、玉ねぎ、人参、ピーマン、黄ピーマン、赤ピーマン、ホールコーン、クリームコーン、キャベツ、きゅうり、大根、小松菜、レモン	水、白ワイン、塩、パブリカ、オールスパイス、こしょう、白こしょう、鶏がら、パセリ、濃口醤油、酢	715	26.0
14月	バレンタインメニュー なすとベーコンのトマトパスタ ◎じゃこサラダ ブラウニー	牛乳	牛乳、ベーコン、チーズ、ちりめんじゃこ、わかめ、おから、鶏卵	スダゲティ、油、上白糖、揚げ油、ごま油、バター、薄力粉、チョコレート、粉糖	こんにやく、しょうが、セロリ、玉ねぎ、人参、ピーマン、トマト、ピーマン、キャベツ、きゅうり、小松菜	塩、こしょう、トマトケチャップ、マドレーヌ、中濃ソース、ウスターソース、赤ワイン、酢、濃口醤油、ココア、パナラエッセンス	769	27.2
17月	【世界の料理】 東南アジア ナンゴレン 春雨とテンゲン菜の中華スープ ◎バナナランピア	牛乳	牛乳、鶏肉、えび、豆腐	米、油、春雨、ごま油、揚げ油、春巻き皮(生)、粉糖	こんにやく、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、長ねぎ、バナナ	水、塩、酒、鷹の爪、こしょう、トムヤムクウ、パセリ、チンプリ、鶏がら、濃口醤油	803	27.8
18月	ご飯 ◎ホキのまみそ焼き ◎炒合菜(ツアホウツアイ) みぞれ汁	牛乳	牛乳、ホキ、赤みそ、豚肉、鶏肉、豆腐	米、上白糖、白ごま、押麦、油、春雨、ごま油	こんにやく、しょうが、人参、もやし、キャベツ、にら、えのき、長ねぎ、大根	水、酒、濃口醤油、みりん、アルミ、小判、塩、鰹だし、だし、昆布、薄口醤油	777	35.0
19月	《新献立》 カフェオレパン ◎パングラタン ポトフ カフェオレパン	牛乳	牛乳、いか、牛乳、生クリーム、ピザチーズ、鶏肉、大豆、寒天	食パン、オリーブ油、バター、油、薄力粉、じゃが芋、上白糖	こんにやく、玉ねぎ、しょうが、人参、キャベツ、しめじ	塩、こしょう、白ワイン、だし、汁、アルミドリア皿、鶏がら、水、ローリエ、薄口醤油、インスタントコーヒー	762	37.0
20月	【郷土料理】 秋田県 ご飯 タラの唐揚げ いぶりがっこ炒め きりたんぼ汁	牛乳	牛乳、たら、鶏肉	米、でん粉、米粉、揚げ油、ごま油、ごま、しらたき、きりたんぼ	しょうが、いぶりがっこ、人参、ごぼう、白菜、しめじ、えのき、長ねぎ	水、濃口醤油、酒、みりん、鶏がら、塩、薄口醤油	762	28.9
～学校図書館コラボ～ 2月の紹介国は千りです								
21月	【世界の料理】 千り ボジョ・アルペバド オニオンドレッシングサラダ ★◎みかん(せとか)	牛乳	牛乳、鶏肉	米、油、上白糖	こんにやく、玉ねぎ、人参、トマト、缶、グリーンピース、キャベツ、もやし、ホールコーン、みかん	水、塩、こしょう、デミグラスソース、トマトケチャップ、鶏がら、白ワイン、クミン(粉)、オレガノ(粉)、パブリカ、酢、濃口醤油、からし(粉)	777	27.1
振替休日								
25月	◎マーボーライス サンラータンスープ ◎アセロラゼリー	牛乳	牛乳、豆腐、豚肉、赤みそ、八丁みそ、鶏肉、豆腐、沖繩もずく、鶏卵、アガー	米、油、ごま油、上白糖、でん粉	こんにやく、しょうが、人参、長ねぎ、にら、干しいたけ、アセロラジュース、みかん缶	水、酒、濃口醤油、テンメンジャン、トウバンジャン、鶏がら、塩、こしょう、酢、ラー油	896	33.9
26月	◎バターチキンカレーライス ◎野菜チップス	牛乳	牛乳、ヨーグルト、鶏肉、生クリーム	グラニュー糖、米、油、三温糖、バター、さつま芋、揚げ油	こんにやく、しょうが、玉ねぎ、トマト、缶、れんこん、かぼちゃ	湯、水、カレー粉、鶏がら、トマトケチャップ、濃口醤油、みりん、塩、中濃ソース、こしょう	920	31.3
27月	【旬の食材】 りんご ◎ジャージャー麺 切干大根ときゅうりのごま酢和え ★◎りんご	牛乳	牛乳、豚肉、大豆、八丁みそ	油、中華種、ごま油、上白糖、でん粉、白ごま	こんにやく、しょうが、人参、玉ねぎ、長ねぎ、干しいたけ、揚げたけのこ、切干し大根、きゅうり、りんご	酒、テンメンジャン、トウバンジャン、中濃ソース、濃口醤油、オイスターソース、鶏がら、水、塩、酢	761	31.2
～商店街コラボ～ 「カルナバル」								
28月	ガーリックライス 特製スペアリブ風 コロコロポテトサラダ マンゴープリン	牛乳	牛乳、豚肉、牛乳寒天	米、バター、ごま油、三温糖、でん粉、じゃが芋、マヨネーズ、上白糖	こんにやく、玉ねぎ、長ねぎ、しょうが、人参、きゅうり、ホールコーン、マンゴーピューレ、レモン	水、鰹だし、濃口醤油、塩、パセリ、鷹の爪、酒、炭酸水、酢、こしょう	896	24.8

- ・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。

冬の牛乳は味が濃い!?



牛乳は生きている牛から生産されるので、牛の品種や育て方、えさの違いなどによって風味が変わります。また、牛は暑さに弱く、夏は食欲が落ちて水分を多くとるため、乳脂肪分が少ないさっぱりとした味の牛乳になり、秋から春にかけては、乳脂肪分が多い濃厚な味の牛乳になります。寒くなること、給食では牛乳の残りが多くなりがちですが、冬ならではの牛乳のおいしさを、ぜひ確かめてみてく



《3学期の商店街コラボ情報》

店名: カルナバル (三田商店街復興組合加盟店)
住所: 港区芝5-2-6
一口メモ: お店の名前「カルナバル」とは、カーニバルに由来します。いろいろな国の料理を食べて、楽しい時間を過ごしてほしいという願いが込められています。

