

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)
1月	【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、鶏肉、塩昆布	米、油、かきせんべい、上白糖、ごま油	ごぼう、人参、干しいたけ、さいりげん、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	729	25.6
2月	【旬の食材】サバ ごはん サバのみそ煮 土佐きゅうり ためぎ汁	牛乳	牛乳、さば、赤みそ、糸かつお	米、三温糖、でん粉、ごま油、こんにゃく、じゃが芋	しょうが、きゅうり、ごぼう、人参、大根、長ねぎ	水、酒、みりん、だし汁、だし昆布、塩、濃口醤油、鰹だし、薄口醤油	800	27.9
★港区商店街コラボ★ ラ・ゴッチャ東京 の ポロネーゼ								
3月	ラ・ゴッチャ東京ポロネーゼ こんにゃくのボン酢和え ももソースのパンナコッタ	牛乳	牛乳、牛肉、生クリーム、チーズ、糸かつお、アガー、牛乳	コンキリエ、オリーブ油、バター、こんにゃく、ごま油、三温糖、上白糖	玉ねぎ、セロリ、人参、干しいたけ、トマト缶、切干し大根、きゅうり、もやし、レモン、黄桃缶	赤ワイン、塩、こしょう、濃口醤油、酢、白ワイン、ゼリー、カップ	828	31.8
4月	【旬の食材】さつま芋、りんご チキンライス ガルバンゾースープ ★ポテトスティック	牛乳	牛乳、鶏肉、ひよこ豆、生クリーム	米、油、揚げ油、春巻きの皮(生)、さつま芋、バター、三温糖	にんにく、玉ねぎ、人参、ホールコーン、しょうが、キャベツ、しめじ、りんご缶、りんご、レモン	水、塩、パプリカ、白ワイン、こしょう、トマトピューレ、トマトケチャップ、鶏がら、ローリエ、酒、薄口醤油、シナモン	836	24.2
★12月8日オーガニックティ★ 港区小中合同オーガニック給食								
5月	～米・野菜・果物はすべてオーガニック食材～ ターメリックライス ドライカレー 野菜チップス ブルーベリーヨーグルト	牛乳	牛乳、豚肉、大豆、ヨーグルト	米、油、さつま芋、じゃが芋、揚げ油、グラニュー糖	マッシュルーム、にんにく、しょうが、玉ねぎ、人参、ピーマン、ごぼう、ホールコーン、かぼちゃ、ブルーベリージャム、ブルーベリー	水、カレー粉、ターメリック(粉)、酒、塩、赤ワイン、こしょう、トマトケチャップ、ウスターソース	903	31.6
8月	【郷土料理】三重県 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、豚肉、赤みそ、白みそ	米、上白糖、ごま油、こんにゃく、三温糖、じゃが芋	人参、干しいたけ、さいりげん、にんにく、ごぼう、れんこん、大根	水、酒、だし昆布、濃口醤油、塩、みりん、鶏がら	705	29.0
9月	【旬の食材】里芋 高野豆腐のそぼろごはん 里芋のから揚げ 沢煮椀	牛乳	牛乳、鶏肉、高野豆腐	米、油、三温糖、里芋、上白糖、でん粉、揚げ油、こんにゃく	しょうが、人参、さいりげん、ごぼう、たけのこ、大根、長ねぎ、みつば	水、酒、みりん、濃口醤油、だし汁、鰹だし、だし昆布、薄口醤油、塩	856	31.5
★学校図書館コラボ★ 12月の紹介国 イギリス								
10月	【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 マスカットゼリー	牛乳	コーヒーマル、たら、うず卵、ベーコン、白いんげん豆、アガー	米粉パン、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、ぶどうジュース	塩、こしょう、ベーキングパウダー、水、白こしょう、鶏がら、酒、ゼリー、カップ	850	29.1
★港区商店街コラボ★ びのぐらーちえ の チキントマト煮								
11月	雑穀ごはん びのさんのチキントマト煮 コーンサラダ ★みかん(紅まどんな)	牛乳	牛乳、鶏肉	米、十六穀米、オリーブ油、上白糖、揚げ油、油	にんにく、玉ねぎ、ズッキーニ、赤ピーマン、黄ピーマン、なす、人参、さいりげん、キャベツ、きゅうり、小松菜、ホールコーン、みかん	水、トマトピューレ、鶏がら、塩、りんご酢、こしょう	874	30.0
12月	【食育の日】和食献立 麦ごはん 鮭のおろし炊き 白菜とほうれん草のいそ和え のっぺい汁	牛乳	牛乳、さけのり、油揚げ	米、押麦、でん粉、揚げ油、上白糖、里芋、こんにゃく	しょうが、大根、白菜、えのき、ほうれん草、ごぼう、人参	水、塩、こしょう、濃口醤油、みりん、だし汁、鰹だし、だし昆布、薄口醤油、酒	761	31.5
15月	【郷土料理】東京都練馬区～練馬大根～ 練馬スバゲティ じゃこサラダ 色が変わる不思議なゼリー&レモンクラッシュフルーツポンチ	牛乳	牛乳、ツナ、のり、ちりめんじゃこ、わかめ、寒天	スパゲティ、オリーブ油、三温糖、上白糖、ごま油	にんにく、大根、人参、キャベツ、きゅうり、小松菜、黄桃缶、みかん缶、パン缶、レモン	水、塩、とうがらし、酒、濃口醤油、酢、紅茶、ゼリー、カップ、白ワイン、サイダー	841	32.8
16月	3年生後期給食委員考案～旬の献立～ 鶏とごぼうの炊き込みご飯 おでん ★みかん(はれひめ)	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、揚げボール(卵なし)	米、油、ごま油、上白糖、こんにゃく、じゃが芋	人参、にんにく、しょうが、ごぼう、さいりげん、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	777	28.0
17月	【イベント給食】クリスマスメニュー ホワイトカレーライス 水菜とパプリカのサラダ いちごのショートケーキ風カップケーキ	牛乳	牛乳、鶏肉、牛乳、生クリーム、かまぼこ、鶏卵、ホップクリーム	米、油、じゃが芋、バター、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、水菜、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)、酒、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、マフィン白	972	27.5
18月	【郷土料理】福井県 ソースカツ丼(鶏ver.) ゆかり和え 打ち豆汁(貴重な青大豆を使用!)	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	キャベツ、小松菜、ホールコーン、人参、かぶ	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、酒、濃口醤油、ゆかり粉、鰹だし、だし昆布	842	31.2
19月	【行事食】冬至 ごはん 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、油揚げ、白みそ、牛乳	米、油、三温糖、強力粉、薄力粉、上白糖、バター、甘納豆(あずき)	にんにく、玉ねぎ、キャベツ、きゅうり、人参、大根、小松菜、レモン、ゆず、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、濃口醤油、からし(粉)、チリパウダー(粉)、酢、鰹だし、だし昆布、ベーキングパウダー	900	30.3
22月	【世界の料理】韓国 ごはん キムチチゲ もやしと青菜のナムル 野菜チヂミ	牛乳	牛乳、豚肉、豆腐、赤みそ、鶏卵	米、ごま油、油、三温糖、薄力粉、じゃが芋、でん粉	にんにく、しょうが、しめじ、白菜、人参、長ねぎ、らっきょう、もやし、小松菜、玉ねぎ、干しいたけ	水、鶏がら、酒、トウバンジャン、コチュジャン、濃口醤油、塩、薄口醤油、こしょう、酢	841	34.2

- ◎ 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(金)から始まります。

食育の6つの視点

給食では、これらの視点を通じて、生涯にわたって健康で豊かな食生活を送るための知識、思考力、判断力、実践力を育むことを目指しています。

