

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 センペイ汁	牛乳	牛乳、油揚げいか、鶏肉、塩昆布	米油、かやきせんべい、上白糖、ごま油	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、醤油、酢、とうがらし	729	25.6
2 火	【旬の食材】サバ ごはん サバのみそ煮 土佐きゅうり たぬき汁	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、だし昆布、塩、濃口醤油、醤油、酢	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 水	ラ・ゴッチャ東京ポロネーゼ こんにゃくのポン酢和え 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、パスター、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、マトマト缶、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 木	【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	こんにゃく、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、かぼし、りんご、レモン	水、塩、パブリカ、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日オーガニックデイ★ 港区小中合同オーガニック給食								
5 金	~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、こんにゃく、玉ねぎ、人参ビーンズ、マトマト缶、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)、塩、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、さやいんげん、にんにく、こぼうれんこん、大根	水、酒、だし昆布、濃口醤油、塩、みりん、鶏がら	705	29.0
9 火	【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、さやいんげん、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、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 水	【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 スコッチプロス マスカットゼリー	牛乳 牛乳	牛乳、1牛乳たらうすら卵、ベーコン、白いんげん豆、アガード	米粉パン、薄力粉、でん粉、揚げ油、ジャム、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、白いんげん豆、濃口醤油、鶏がら、酒、ゼリーカップ	850	29.1
★港区商店街コラボ★ びのぐらーちぇ の チキントマト煮								
11 木	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	こんにゃく、玉ねぎ、ズッキニ、赤ビーマン、なす、人参、さやいんげん豆、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 金	【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 のっつい汁	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、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～ 練馬スパゲティ ジャコサラダ 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	こんにゃく、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 火	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、みれいがんもどき、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、こんにゃく、ごぼう、さやいんげん豆、大根、みかん	水、塩、酒、濃口醤油、みりん、だし昆布、薄口醤油	777	28.0
17 水	【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ブケーキ	牛乳	牛乳、鶏肉、牛乳、生クリーム、かまぼこ、鶏卵、ホイップクリーム	米油、じゃが芋、バター、薄力粉、上白糖	マッシュルーム、こんにゃく、玉ねぎ、水菜、キャベツ、赤ビーマン、黄ビーマン、いちご	水、カレー粉、ターメリック(粉)、酒、白ワイン、白いんげん豆、ゼリーカラム、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 木	【郷土料理】福井県 ソースカツ丼(鶏ver.) ゆかりり和え 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、かからし粉、味噌、だし昆布、ベーキングパウダー	842	31.2
19 金	【行事食】冬至 ごはん BBQチキン ゆず入り千切りサラダ かぼちやののみそ汁 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)	こんにゃく、玉ねぎ、キャベツ、きゅうり、人参、大根、小松菜、レモン、ゆず、かぼちや、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、味噌、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	こんにゃく、しゃぶしゃぶ、白菜、人参、長ねぎ、らっきょう、もやし、小松菜、玉ねぎ、干し大根	水、鶏がら、酒、トウバジン、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。