



1月 学校給食献立表



港区立高松中学校



給食開始日



3年生が考案した献立は12月に実施しました♪



LIBRARY



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)
8	始業式							
9	3学期 給食開始 豚肉とセロリのピリ辛丼 ◎シャキシャキサラダ ◎かきたま汁	牛乳	牛乳、豚肉、白みそ、鶏卵	米、ごま油、三温糖、でん粉、上白糖	にんにく、玉ねぎ、セロリ、エリンギ、小松菜、切干し大根、もやし、人参、きゅうり、長ねぎ	水、酒、濃口醤油、コチュジャン、みりん、酢、だし、昆布、薄口醤油、塩	762	31.5
12	成人式							
13	【行事食】春の七草&鏡開き 鶏そぼろと彩り飯 七草汁 白玉ぜんざい	牛乳	牛乳、鶏肉、ちりめんじゃこ、鶏卵、油揚げ、かまぼこ、小豆	米、油、上白糖、白玉団子、三温糖	しょうが、小松菜、大根、人参、かぶ、かぶの葉、白菜、せり	水、酒、塩、濃口醤油、だし、昆布、酢、だし、薄口醤油	852	30.8
14	ごはん 韓国風焼きとり ◎カリカリ梅サラダ 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、人参、かぶ、かぶの葉、小松菜	水、酒、濃口醤油、とうがらし、だし、昆布	795	31.9
15	生徒会月間 2年生考案～旬の献立～ ごはん イカのチリソース ◎春雨サラダ ◎ワンタンスープ	牛乳	牛乳、いか、豚肉	米、でん粉、揚げ油、油、三温糖、春雨、ごま油、上白糖、ワタナシ	長ねぎ、にんにく、しょうが、人参、きゅうり、もやし、玉ねぎ、白菜、小松菜	水、酒、濃口醤油、トマトケチャップ、ウスターソース、パンジャン、パプリカ、酢、からし(粉)、鶏がら、薄口醤油、ナンプラー	862	30.7
★図書館コラボ★ 1月の紹介国はイスラエルです								
16	【世界の料理】イスラエル バターロールパン フアラフェル クスクスのサラダ 白いんげん豆と野菜のスープ	牛乳	牛乳、ベーコン、鶏卵、鶏肉、白いんげん豆	バターロールパン、油、ポテト、フレーク、じゃが芋、薄力粉、揚げ油、クスクス、オリーブ油	にんにく、玉ねぎ、人参、トマト、きゅうり、ホールコーン、レモン、しょうが、キャベツ、しめじ、小松菜	塩、こしょう、カレー粉、パセリ、トマトケチャップ、中濃ソース、薄酢、パプリカ、鶏がら、水、酒、薄口醤油	731	26.8
19	生徒会月間 1年生考案～旬の献立～ ◎キムチチャーハン ◎豚汁 ◎オレンジゼリー	牛乳	牛乳、豚肉、豆腐、赤みそ、白みそ、寒天	米、ごま油、こんにゃく、じゃが芋、上白糖	人参、長ねぎ、にら、キムチ、ごぼう、大根、オレンジジュース	水、塩、こしょう、濃口醤油、テンメンジャン、トウバンジャン、だし、煮干し	738	28.9
20	【郷土料理】宮城県 昆布ごはん カツオのスタミナ南蛮 ◎土佐和え おくずかけ	牛乳	牛乳、昆布、かつお、糸、かつお、油揚げ	米、でん粉、揚げ油、三温糖、じゃが芋、さつま芋、しらたき、麴	にんにく、しょうが、レモン、白菜、人参、キャベツ、小松菜、大根、干ししいたけ	水、塩、みりん、酒、濃口醤油、酢、だし、昆布、薄口醤油	883	38.1
21	ビビンバ チャプチェ ◎とうふとわかめのスープ	牛乳	牛乳、豚肉、わかめ、豆腐	米、ごま油、三温糖、ごま油、春雨	にんにく、しょうが、長ねぎ、人参、ぜんまい、大豆、もやし、小松菜、にら、玉ねぎ	水、酒、濃口醤油、トウバンジャン、塩、こしょう、だし、昆布、薄口醤油	789	39.0
22	ムロアジのマーボー丼 サンラータンスープ ◎果肉入りアップルゼリー	牛乳	牛乳、むろあじ、豚肉、豆腐、赤みそ、八丁みそ、鶏肉、豆腐、沖湯、もずく、鶏卵、寒天	米、油、でん粉、ごま油、上白糖	にんにく、しょうが、長ねぎ、たけのこ、にら、人参、干ししいたけ、りんご、ジュース、りんご缶	水、みりん、酒、トウバンジャン、だし、汁、テンメンジャン、濃口醤油、鶏がら、塩、こしょう、酢、ラー油	907	37.7
23	【旬の食材】ボンカン ◎焼きうどん パリパリひじき ◎★ボンカン	牛乳	牛乳、豚肉、ちくわ、油揚げ、青のり、ひじき、チーズ	うどん、油、三温糖、春巻きの皮(生)、薄力粉、揚げ油	にんにく、しょうが、玉ねぎ、人参、干ししいたけ、しめじ、キャベツ、ピーマン、にら、ぼんかん	酒、塩、こしょう、濃口醤油、みりん、水	735	31.5
1月24日～30日は、 全国学校給食週間！								
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！								
26	明治22年 最初の給食 焼きおにぎり ◎鮭の塩焼き ゆず大根 ◎具だくさんみそ汁	牛乳	牛乳、さけ、豆腐、油揚げ、赤みそ、白みそ	米、ごま油、こんにゃく、じゃが芋	大根、きゅうり、人参、ゆず、ごぼう、長ねぎ	水、だし、昆布、濃口醤油、みりん、塩、だし	825	38.4
27	昭和20年ごろ パンが登場 ◎きなこ揚げパン 野菜のクリーム煮 ◎★せとか	牛乳	牛乳、きな粉、鶏肉、牛乳、生クリーム	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、グリーンピース、せとか	塩、白ワイン、白こしょう、鶏がら、水、ローリエ	907	29.0
28	昭和30年ごろ クジラ肉が登場 ごはん 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	米、でん粉、揚げ油、ごま油、さつま芋、こんにゃく	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、にら、しめじ、長ねぎ	水、薄口醤油、みりん、塩、こしょう、濃口醤油、だし、昆布	869	34.3
29	昭和40年ごろ ソフト麺が登場 ◎ソフト麺のミートソース ◎キャベツフレンチ ◎フルーツヨーグルト	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、みかん缶、パイン缶、黄桃缶、りんご缶、缶詰	ミルメイク、赤ワイン、鶏がら、水、塩、こしょう、ナツメグ(粉)、トマビュレ、トマトケチャップ、ウスターソース、酢、からし(粉)	803	28.9
30	昭和50年ごろ 米飯給食が主流になる ◎和牛カレーライス ◎海そうサラダ ◎カルピスゼリー	牛乳	牛乳、牛肉、海藻サラダ、寒天、カルピス	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、セロリ、人参、玉ねぎ、キャベツ、きゅうり、大根、黄桃缶	水、赤ワイン、カレー粉、豚骨、塩、こしょう、ウスターソース、中濃ソース、トマトケチャップ、濃口醤油、酢	919	25.0

- ・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。
- ・★マークは有機または特別栽培農産物を示しています。
- ・※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。



リクエスト
献立

～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。
たくさんの応募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。



1月11日は 鏡開き

鏡もちを小さく割ってお汁粉などに入れ、無病
息災を願って食べる行事です。もちを小さくする
のに、「包丁など刃物を使うのは武士の「切腹」を
連想させるため縁起が悪いとされ、木づちや手で
割ります。また、「割る」ではなく「開く」とい
う縁起の良い言葉が使われます。



おいしい給食
ありがとうございます！

