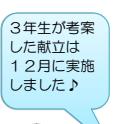


1月 学校給食献立表



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	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,醤だしこ昆布,薄口醤油,塩	762	31.5
---	----------	----	--------------	------------------	--------------------------------------------	-------------------------------------	-----	------

12	成人式							
----	-----	--	--	--	--	--	--	--

13	【行事食】春の七草&鏡開き	牛乳	牛乳,鶏肉,ちりめんじやこ,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,塩,濃口醤油,だし昆布,酢,醤だしざんまい	852	30.8
----	---------------	----	------------------------------	------------------	------------------------------	-------------------------	-----	------

14	ごはん 韩国風焼きとり ◎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,醤だしこ昆布	795	31.9
----	-------------------------------------	----	---------------	-------------	--------------------------------------------	-----------------------	-----	------

15	生徒会会員 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,ワニタン皮	長ねぎ,にんにく,しょうが,人參,きゅうり,もやし,玉ねぎ,白菜,小松菜	水,塩,酒,濃口醤油,トマトケチャップ,ウスターソース,バジル,鶏がら,薄口醤油,ナンブラー	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	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,ボテーフレーク,じゅわ,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,ホーリーコーン,モロ,しうが,キャベツ,しめじ,小松菜	塩,こしょう,カレー粉,バセリトマトケチャップ,中濃ソース,湯,酢,バジル,鶏がら,水,酒,薄口醤油	731	26.8
----	--------------	----	----------------------	---------------------------------------------	--------------------------------------------------	----------------------------------------------------	-----	------

19	生徒会会員 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,こんにゃくじやが芋,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,テンメンシャン,トウバジン,だしそう,煮干し	738	28.9
----	------------------------------------------------	----	---------------------	---------------------	-------------------------------	--------------------------------------	-----	------

20	【郷土料理】宮城県	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,白じやが芋,さつま芋,しらたき,麸	にんにく,じゅうが,レモン,白じやが芋,さつま芋,しらたき,麸	水,塩,みりん,酒,濃口醤油,酢,だし汁,醤だしそう,昆布,薄口醤油	883	38.1
----	-----------	----	--------------------	---------------------------------	---------------------------------	------------------------------------	-----	------

21	ビビンバ チャプチエ ◎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,じゅうが,長ねぎ,人參,せんまい,大豆,もやし,小松菜,にら,玉ねぎ	水,酒,濃口醤油,トバンジヤン,ジン,水,塩,こしょう,醤だしそう,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,沖縄もずく,鶏卵,寒天	米,油,でん粉,ごま油,上白糖	にんにく,じゅうが,長ねぎ,人參,せんまい,大豆,もやし,小松菜,にら,玉ねぎ	水,みりん,酒,トバンジヤン,ジン,水,濃口醤油,酢,醤だしそう,昆布,薄口醤油	907	37.7
----	--------------------------------------	----	------------------------------------------	-----------------	-----------------------------------------	------------------------------------------	-----	------

23	【旬の食材】ポンカン	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,じゅうが,玉ねぎ,人參,干しいたけ,せんじ,キヤウ,ビスピーマン,にら,ほんかん	水,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始まるよ！
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	牛乳	牛乳,さけ,豆腐,油揚げ,赤みそ,白みそ	米,ごま油,こんにゃくじやが芋	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,醤だし	825	38.4
----	-------------	----	----------------------	-----------------	-----------------------	-----------------------	-----	------

27	昭和20年ごろ パンが登場	牛乳	牛乳,きなこ,鶏卵,牛乳,牛乳,生クリーム	ミルクパン,揚げ油,グラニュー糖,油,じゅわ,芋,バター,薄力粉	にんにく,じゅうが,セロリ,人参,玉ねぎ,キャベツ,しめじ,グリンピース,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	牛乳	牛乳,鰯肉,赤みそ,白みそ	米,でん粉,揚げ油,ごま油,さつま芋,こんにゃくじやが芋	しうが,にんにく,大根,りんご,玉ねぎ,人参,キヤウ,ツナ,さつま芋	水,薄口醤油,みりん,塩,こしょう,濃口醤油,醤だしそう,昆布	869	34.3
----	-----------------	----	---------------	------------------------------	------------------------------------	---------------------------------	-----	------

29	昭和40年ごろ ソフト麺が登場	ミルク牛乳	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,ジユース,キャベツ,きゅうり,ホーリーコーン,みかん缶,ハイイン,黄桃缶,りんご缶,いんじ	ミルメイク,赤ワイン,鶏がら,水,塩,こしょう,ナツメグ(粉),トマトビューリー,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	牛乳	牛乳,牛肉,海藻,サラダ,寒天,カルビス	米,油,じゅわ,芋,バター,薄力粉,上白糖,ごま油	にんにく,じゅうが,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。



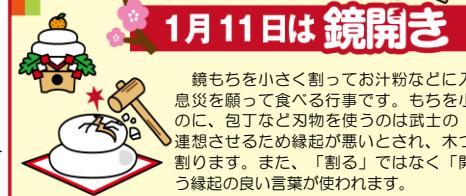
～3学期よりリクエスト給食が登場！～

1月24日よりリクエスト給食のアンケートをとりました。

たくさんの方の応募ありがとうございました！

1月～3月の献立に取り入れるのでお楽しみに♪

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。



鏡もちを小さく割ってお汁粉に入れ、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」といいう縁起の良い言葉が使われます。

