



# [ 平成29年度 1月 献立表 ]



## 『1月の給食目標 学校給食週間について知ろう!!』

港区立御成門中学校

日	献立	牛乳	赤の仲間 血や肉になる	黄の仲間 熱や力の元になる	緑の仲間 体の調子を整える	その他	エネルギー たんぱく質 脂質
10 水	チキンカレー ブロッコリーサラダ はるか (果物)	○	牛乳、鶏肉	精白米、サラダ油、ジャガ芋 小麦粉	ニンニク、生姜、大参、玉葱 ブロッコリー、キャベツ はるか	鶏ガラ、ベイリーフパウダー 塩、赤ワイン、クミン、カレー粉 ナツメグ、オールスパイス ガラムマサラ、コショウ、酢 ケチャップ、ウスターソース	874 kcal 23.3 g 24.7 g
11 木	鏡開きメニュー すずしろご飯 松風焼き 七福なます 大豆とジャコの甘辛揚げ お汁粉	○	牛乳、だし昆布、削り節、鶏肉 味噌、大豆、ちりめんジャコ 油揚げ、卵、アズキ	精白米、サラダ油、ゴマ油 生パン粉、三温糖、でん粉 白煎りゴマ、シラタキ、白玉粉 上白糖	大根、カブ、大根葉、カブ葉 長葱、生姜、人参、きゅうり レンコン、干椎茸、切干大根	塩、酒、みりん、醤油、酢 薄口醤油	884 kcal 35.2 g 20.6 g
12 金	白飯 カジキのおろし煮 白菜と油揚げのかりかりサラダ ジャガ芋と玉葱の味噌汁	○	牛乳、メカジキ、削り節 油揚げ、ワカメ、味噌	精白米、三温糖、サラダ油 白煎りゴマ、ジャガ芋	生姜、大根、白菜、きゅうり 人参、玉葱	塩、酒、みりん、醤油、酢	754 kcal 31.3 g 21.0 g
15 月	照り焼きチキンバーガー フライドポテト コールスローサラダ オニオンスープ	○	牛乳、鶏肉、青海苔、ベーコン	丸パン、三温糖、でん粉 ジャガ芋、サラダ油	キャベツ、生姜、きゅうり ホールコーン、玉葱、人参 パセリ	酒、みりん、コショウ、鶏ガラ ベイリーフパウダー、塩、酢 醤油	804 kcal 29.3 g 35.9 g
16 火	中華風炊き込みごはん キャベツの中華ゴマサラダ 豆腐とナメコの味噌汁 黒ゴマゼリー	○	牛乳、豚肉、削り節、豆腐、味噌 ワカメ、粉寒天、調理用牛乳	精白米、ゴマ油、上白糖 サラダ油、白練りゴマ 黒練りゴマ	人参、筍、水蒸、干椎茸、長葱 キャベツ、きゅうり、ナメコ	塩、酒、コショウ、醤油、酢 オイスターソース	785 kcal 26.5 g 25.4 g
17 水	きつねうどん 肉まんマフィン ポテトの和風サラダ ボンカン (果物)	○	牛乳、だし昆布、厚削り節 笹蒲鉾、油揚げ、調理用牛乳 鶏肉、卵	うどん、三温糖、小麦粉、上白糖 バター、サラダ油、ゴマ油 でん粉、ジャガ芋、白すりゴマ	人参、長葱、小松菜、キャベツ 生姜、きゅうり、ボンカン	ベーキングパウダー、酒、塩 コショウ、みりん、醤油、酢	839 kcal 29.9 g 27.6 g
18 木	ふりかけごはん ブリの照り焼き モヤシのゴマ酢和え 大根と油揚げの味噌汁	○	牛乳、ヒジキ、ちりめんジャコ 削り節、ブリ、油揚げ、味噌 ワカメ	精白米、白煎りゴマ、三温糖 でん粉、白すりゴマ	生姜、小松菜、人参、モヤシ 大根、長葱	塩、酒、みりん、醤油、酢	804 kcal 36.4 g 26.3 g
19 金	今月の郷土料理 (宮城) 油麩丼 白菜のボン酢和え けんちん汁	○	牛乳、削り節、卵、だし昆布 豆腐	精白米、三温糖、サラダ油 油麩、ゴマ油、里芋	玉葱、ミツバ、小松菜、人参 白菜、ゆず果汁、ゴボウ、大根 長葱	塩、みりん、醤油、酢	802 kcal 29.9 g 18.4 g
22 月	白飯 鶏肉の唐揚げ葱ソース キャベツの塩昆布和え 具沢山味噌汁	○	牛乳、鶏肉、塩昆布、削り節 味噌	精白米、サラダ油、でん粉 三温糖、白煎りゴマ、ゴマ油	生姜、ニンニク、キャベツ 人参、玉葱、シメジ、エノキ茸 長葱	塩、酒、醤油、酢	846 kcal 29.7 g 31.0 g
23 火	マーボー丼 モヤシと小松菜のナムル かき玉スープ	○	牛乳、豚肉、味噌、豆腐、卵 八丁味噌	精白米、サラダ油、三温糖 でん粉、ゴマ油、ラー油	ニンニク、生姜、人参、筍、水蒸 長葱、ニラ、小松菜、モヤシ 干椎茸	塩、酒、鶏ガラ、コショウ 豆板醤、醤油	854 kcal 34.4 g 26.2 g
24 水	明治22年再現メニュー 塩おにぎり サケの塩焼き 白菜の香り漬け サツマ芋の味噌汁	○	牛乳、だし昆布、焼き海苔 サケ、削り節、油揚げ、味噌	精白米、サラダ油、サツマ芋	白菜、人参、柚子、長葱	塩、酢	762 kcal 33.1 g 15.6 g
25 木	昭和39年再現メニュー きな粉トースト クリームシチュー 粉ふき芋 りんご (サンフジ)	○	牛乳、きな粉、鶏肉、ベーコン 調理用牛乳	食パン、マーガリン、小麦粉 グラニュー糖、サラダ油 ジャガ芋	玉葱、人参、生姜、キャベツ パセリ、りんご	白ワイン、鶏ガラ、コショウ ベイリーフパウダー、塩	821 kcal 26.8 g 33.3 g
26 金	昭和40年再現メニュー ソフト麺ミートソースがけ キャベツサラダ フルーツヨーグルト	○	牛乳、豚肉、大豆、粉チーズ プレーンヨーグルト	ソフト麺、サラダ油、小麦粉 粉糖	ニンニク、玉葱、人参、パセリ トマトジュース、キャベツ きゅうり、バナナ、白桃缶 ミカン缶	塩、酢、赤ワイン、コショウ ナツメグ、トマトピューレ ケチャップ、ウスターソース	751 kcal 28.5 g 24.8 g
29 月	昭和13年再現メニュー 白飯 鶏肉の江戸甘味噌焼き モヤシの煮浸し すいとん	○	牛乳、鶏肉、味噌、削り節 油揚げ、だし昆布	精白米、三温糖、小麦粉 サラダ油	生姜、人参、モヤシ、小松菜 ゴボウ、長葱、干椎茸、シメジ	塩、酒、みりん、醤油	810 kcal 31.6 g 23.1 g
30 火	東京都の食材を使ったメニュー 麦ご飯 ムロアジのメンチカツ 白菜の磯和え 豚汁	○	牛乳、ムロアジ、すりみ、卵 刻み海苔、豚肉、削り節、味噌 豆腐	精白米、押麦、生パン粉、小麦粉 乾燥パン粉、サラダ油、ジャガ芋	玉葱、ニンニク、生姜、小松菜 白菜、人参、ゴボウ、大根、長葱	塩、コショウ、醤油 ケチャップ、中濃ソース	892 kcal 33.5 g 29.8 g
♪ 食育メニュー3回目は、「東京都産の食材」♪							
<p>今月の食育メニューは、東京都産の食材をたくさん入れた内容になっています。白飯は、東京都八王子産キヌヒカリを使用します。他にも、ムロアジのすりみのメニューに使われている東京都産の食材について、この機会にみなさんで考えてみてください。</p>							
31 水	回鍋肉丼 春雨の中華サラダ 豆腐の中華スープ	○	牛乳、豚肉、豆腐、赤味噌	精白米、サラダ油、三温糖 でん粉、春雨、ゴマ油、ラー油	ニンニク、キャベツ、ピーマン 赤ピーマン、長葱、人参、生姜 きゅうり、干椎茸	甜麺醤、酒、コショウ、鶏ガラ 豆板醤、塩、醤油、酢	815 kcal 27.5 g 24.3 g

※献立は食材の都合により変更することがありますが、ご了承ください。