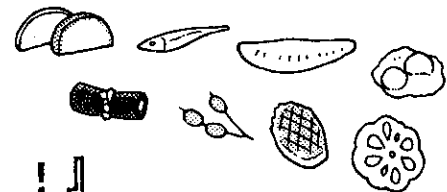


[令和2年度 1月 献立表]



『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
8金	冬野菜カレー 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, 薄力粉	にんにく, 生姜, 人参, 玉葱 れんこん, 白菜, 小松菜, かぶ ブロッコリー, キャベツ はるか	塩, 赤ワイン, 鶏ガラ ベイリーフ, ケチャップ ウスターソース, カレー粉 ナツメグ, オールスパイス クミン, ガラムマサラ, 酢 こしょう	840 kcal 23.7 g 25.3 g
12火	鏡開きメニュー すずしろご飯 ブリの照り焼き 紅白なます おしるこ	○	牛乳, ちりめんじゃこ, 油揚げ ブリ, 小豆, 豆腐	精白米, サラダ油, ごま油 三温糖, でん粉, 上白糖, 白玉粉	大根, かぶ, かぶの葉, 大根葉 生姜, 人参	塩, だし昆布, だし削り節 酒, 醤油, みりん, りんご酢	898 kcal 35.4 g 24.0 g
※食育メニュー第3回目は、鏡開きメニューです。今回はお餅の代わりに白玉団子を入れたおしるこを用意します。他のメニューもお正月に食べるものを組み合わせた内容になっていますので、是非この機会に由来などを調べてみてください。							
13水	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, 八丁味噌 豆腐, 鶏卵	精白米, サラダ油, 三温糖 でん粉, ごま油, 白煎りごま	にんにく, 生姜, 人参, 筍水煮 長葱, にら, 小松菜, もやし 干椎茸	塩, 豆板醤, 酒, 醤油, ラー油 鶏ガラ, こしょう	869 kcal 34.5 g 27.7 g
14木	きのこスパゲッティ コーンサラダ バナナルンピア	○	牛乳, ベーコン	スパゲッティ, サラダ油, バター オリーブ油, 春巻きの皮, 粉糖	にんにく, 生姜, 玉葱, えのき しめじ, 小葱, 人参, キャベツ きゅうり, ホールコーン バナナ	塩, 酒, こしょう, 醤油, 酢	826 kcal 23.5 g 33.4 g
15金	白飯 カジキのおろし煮 キャベツの中華ゴマサラダ 白菜と油揚げの味噌汁	○	牛乳, カジキ, 油揚げ, 味噌 わかめ	精白米, 三温糖, でん粉 サラダ油, ごま油, 白練りごま	生姜, 大根, 人参, キャベツ きゅうり, 白菜, 長葱	塩, 酒, 醤油, だし削り節 みりん, 酢, こしょう	760 kcal 32.6 g 22.9 g
18月	白飯 豆腐の中華スープ 鶏肉の中華風ステーキ ビーフンとベーコンのソテー ポンカン(果物)	○	牛乳, 鶏肉, 味噌, ベーコン 豆腐	精白米, 三温糖, サラダ油 ビーフン, 白煎りごま, ごま油	人参, 玉葱, キャベツ, にら 生姜, 干椎茸, 長葱, ポンカン	塩, 醤油, ラー油, こしょう 酒, オイスターソース 鶏ガラ	870 kcal 33.0 g 30.3 g
19火	今月の郷土料理(宮城) 油麩丼 モヤシのゴマ酢和え キャベツと油揚げの味噌汁	○	牛乳, 鶏卵, 油揚げ, 味噌 わかめ	精白米, 油麩, 白すりごま 三温糖	玉葱, みつ葉, きゅうり, 人参 もやし, キャベツ	塩, だし削り節, みりん 醤油, 酢	873 kcal 33.0 g 27.4 g
20水	丸パン 二種類コロケ グリーンサラダ 白菜ベーコンスープ	○	牛乳, ツナ, プロセスチーズ 鶏卵, ベーコン	丸パン, サラダ油, ジャガ芋 バター, 薄力粉, 乾燥パン粉	玉葱, ほうれん草, キャベツ きゅうり, 生姜, 白菜, 人参 パセリ	塩, こしょう, カレー粉 中濃ソース, 酢, 鶏ガラ ベイリーフ	846 kcal 28.0 g 38.8 g
21木	中華風炊き込みごはん 小松菜の辛子和え けんちん汁 黒ゴマゼリー	○	牛乳, 豚肉, 豆腐, 寒天 調理用牛乳	精白米, ごま油, 上白糖 サラダ油, 里芋, 黒練りごま	人参, 筍水煮, 干椎茸, 小松菜 もやし, ごぼう, 大根, 長葱	塩, 酒, オイスターソース 醤油, 洋辛子, だし昆布 だし削り節	747 kcal 25.3 g 20.4 g
22金	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, 焼きのり, サケ, 油揚げ 味噌	精白米, サラダ油, さつま芋	白菜, 人参, 柚子, 長葱	塩, 酢, だし昆布, だし削り節	773 kcal 33.8 g 15.6 g
25月	昭和27~30年再現メニュー コッペパン(ジャム入) クリームシチュー 粉ふき芋 野菜ソテー	○	牛乳, 鶏肉, 牛乳	コッペパン, サラダ油 薄力粉, ジャガ芋, バター	梅ジャム, 玉葱, 人参, 生姜 白菜, パセリ, キャベツ	塩, 白ワイン, 鶏ガラ こしょう, ベイリーフ	767 kcal 26.3 g 29.9 g
26火	昭和39~40年再現メニュー ソフト麺ミートソースがけ クジラの竜田揚げ キャベツサラダ リンゴ(サンふじ)	○	牛乳, 豚肉, 大豆, クジラ肉	ソフト麺, 薄力粉, サラダ油 でん粉	にんにく, 玉葱, 人参, パセリ トマトジュース, 生姜 キャベツ, きゅうり, リンゴ	塩, 赤ワイン, こしょう ナツメグ, トマトピューレ ケチャップ, ウスターソース 醤油, みりん, 酢	836 kcal 33.2 g 26.4 g
27水	♪牛丼♪(国産牛肉を使用) モヤシの磯和え 具沢山味噌汁	○	牛乳, 牛肉, 刻みのり, 味噌	精白米, サラダ油, しらたき 三温糖	玉葱, 長葱, サヤエンドウ 小松菜, 人参, キャベツ もやし	塩, 酒, みりん, 醤油 だし削り節	898 kcal 33.6 g 28.4 g
※今回の新型コロナウイルス感染症対策により深刻な影響を受けた食肉産業への支援事業として、和牛肉を使用することが東京都で決定しました。港区も全校で給食に取り入れることになりました。本校では、1回目のメニューを「牛丼」にしました。2回目のメニューは2月末を予定していますので、お楽しみに!							
28木	チキンピラフ ジュリアンスープ チーズケーキ	○	牛乳, 鶏肉, ベーコン, 鶏卵 クリームチーズ, ヨーグルト	精白米, バター, サラダ油 上白糖, 薄力粉	人参, 玉葱, マッシュルーム ホールコーン, 生姜, キャベツ パセリ, レモン果汁	塩, 白ワイン, こしょう 鶏ガラ, ベイリーフ	856 kcal 25.9 g 31.0 g
29金	ふりかけごはん ホキのオイル焼き キャベツの和風サラダ ジャガ芋と玉葱の味噌汁	○	牛乳, ちりめんじゃこ, 削り節 刻みのり, ホキ, わかめ, 味噌	精白米, 白煎りごま, サラダ油 バター, ごま油, 白すりごま ジャガ芋	ゆかり, しめじ, 玉葱, えのき 人参, キャベツ, きゅうり	塩, こしょう, 酒, 醤油, 酢 だし削り節	741 kcal 32.6 g 19.4 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。