



[令和3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
12月 水	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
13日 木	回鍋肉丼 パンサンスー 豆腐の中華スープ	○	牛乳, 豚肉, 豆腐	精白米, サラダ油, 三温糖 でん粉, 緑豆春雨, ごま油 白煎りごま	にんにく, キャベツ, ピーマン 赤ピーマン, 長葱, きゅうり 人参, もやし, 生姜, 干椎茸	塩, 甜麺醬, 豆板醬, 酒, 醤油 こしょう, 酢, 洋辛子, 鶏ガラ	840 kcal 28.9 g 25.6 g
14日 金	鏡開きメニュー		牛乳, ちりめんじゃこ, 油揚げ ぶり, 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	896 kcal 35.5 g 23.8 g
	すずしろご飯 プリの照り焼き 紅白なます おしるこ	※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。(鏡開きの日は11日となっています)					
17日 月	ジャコゆかりご飯 鶏肉の香味焼き モヤシの磯和え かき玉汁 みかん	○	牛乳, ちりめんじゃこ, 鶏肉 刻みのり, 鶏卵	精白米, 白煎りごま, でん粉	ゆかり粉, 長葱, 生姜, にんにく 小松菜, 人参, もやし, みかん	塩, 醤油, みりん, だし昆布 だし削り節, 酒	825 kcal 36.4 g 25.0 g
18日 火	白飯 二種類コロッケ(ツナ・チーズ) キャベツの辛子和え 真沢山味噌汁	○	牛乳, ツナ, チーズ, 鶏卵, 味噌	精白米, サラダ油, じゃが芋 バター, 薄力粉, 乾燥パン粉	玉葱, 小松菜, 人参, キャベツ しめじ, えのき, 長葱	塩, こしょう, カレー粉 中濃ソース, 洋辛子, 醤油 だし削り節	897 kcal 27.1 g 26.8 g
19日 水	マーボー丼 モヤシと小松菜のナムル ワカメスープ	○	牛乳, 豚肉, 味噌, 八丁味噌 豆腐, わかめ	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, 菊水煮 長葱, なら, 小松菜, もやし	塩, 豆板醬, 酒, 醤油, ラー油 鶏ガラ, こしょう	811 kcal 30.3 g 24.5 g
20日 木	ふりかけごはん ホキのホイル焼き 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, 塩昆布, ちりめんじゃこ 削り節, ホキ, 油揚げ, 味噌	精白米, 白煎りごま, 三温糖 バター, サラダ油, じゃが芋	しめじ, 玉葱, えのき, 白菜 きゅうり, 人参, 生姜, 長葱	塩, みりん, 醤油, こしょう 酢, 酒, だし削り節	787 kcal 36.9 g 21.9 g
21日 金	研究発表会応援メニュー		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, いちご	塩, 白ワイン, こしょう 鶏ガラ, ベイリーフ	869 kcal 26.3 g 31.1 g
	チキンピラフ キャベツスープ チーズケーキ&イチゴ	※今日の給食のデザートは、ケーキと果物の2品となっています。皆さんが今日の公開授業で頑張れるようにPTAからの激励ケーキを提供していただき、特別メニューにしました!給食室で一から作りますので、いっぱい食べて、午後の授業も頑張ってくださいね!					
24日 月	明治22年再現メニュー		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, 食塩 だし削り節	771 kcal 33.5 g 15.6 g
	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						
25日 火	昭和27~30年再現メニュー		牛乳, 鶏肉, 牛乳	コッペパン, サラダ油, 薄力粉 じゃが芋, バター	いちごジャム, 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	763 kcal 26.1 g 29.4 g
	コッペパン(ジャム入り) クリームシチュー 粉ふき芋 野菜ソテー						
26日 水	昭和39~40年再現メニュー		牛乳, 豚肉, 鯨肉	ソフト麺, サラダ油, 薄力粉 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, りんご	塩, こしょう, ナツメグ 赤ワイン, ケチャップ トマトピューレ ウスターソース, 醤油 みりん, 酢	819 kcal 31.8 g 25.7 g
	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 りんご(サンふじ)						
27日 木	今月の郷土料理(宮城)		牛乳, 鶏卵, 豆腐	精白米, 三温糖, サラダ油 油麩, ごま油, 白すりごま 星芋, でん粉	玉葱, みつば, 人参, きゅうり もやし, 大根, 長葱	塩, だし削り節, みりん 醤油, 酢, こしょう, だし昆布	860 kcal 30.2 g 25.9 g
	油麩丼 モヤシの和風サラダ 吉野汁						
28日 金	今月の郷土料理(熊本)		牛乳, 鶏卵, 鶏肉, 味噌, 小豆	精白米, ごま油, 白煎りごま サラダ油, 薄力粉, 白玉粉 上白糖, さつま芋	高菜漬, ごぼう, 人参, 長葱 干椎茸	塩, 醤油, みりん, 酢 だし削り節	883 kcal 25.7 g 17.4 g
	高菜めし だご汁 いきなり団子						
31日 月	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	塩, 酒, 醤油, だし削り節 みりん, 酢, こしょう	757 kcal 32.4 g 22.9 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。