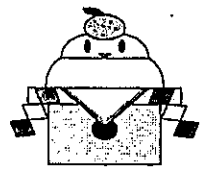




[令和4年度 1月 献立表]



『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
11 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, 鶏がら ベイリーフ粉, 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	806 kcal 24.6 g
12 木	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 お汁粉	○	牛乳, ちりめんじゃこ, 油揚げ ブリ, 豆腐	精白米, サラダ油, ごま油 三温糖, でん粉, 上白糖, 小豆 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 醤油, みりん, りんご酢	824 kcal 34.9 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。(鏡開きの日は11日となっています)							
13 金	白飯 豆腐ハンバーグ モヤシの磯和え 真沢山味噌汁	○	牛乳, 豚肉, 豆腐, 鶏卵, 味噌 刻みのり	精白米, 生パン粉, 白煎りごま ごま油, 三温糖, でん粉 じゃが芋	玉葱, 生姜, 干椎茸, 小松菜 人参, もやし, キャベツ しめじ, 長葱	塩, こしょう, 醤油, みりん 酒, だし削り節	766 kcal 32.9 g
16 月	白飯 カジキのおろし煮 キャベツの練りゴマサラダ 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	722 kcal 32.8 g
17 火	回鍋肉丼 春雨の中華サラダ ニラ玉スープ	○	牛乳, 豚肉, 鶏卵	精白米, サラダ油, 三温糖 でん粉, 緑豆春雨, ごま油	にんにく, キャベツ, ピーマン 赤ピーマン, 長葱, 人参 きゅうり, 生姜, 干椎茸, たら	塩, 甜麺醤, 豆板醤, 酒, 醤油 こしょう, 酢, ラー油, 鶏がら	813 kcal 30.1 g
18 水	白飯 二種類コロケ(ツナ・チーズ) キャベツの辛子和え ナメコの味噌汁	○	牛乳, ツナ, ダイスターーズ 鶏卵, 豆腐, 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, きゅうり, キャベツ 人参, なめこ, 小松菜, 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	858 kcal 29.4 g
19 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 鶏がら, ベイリーフ粉	810 kcal 25.9 g
20 金	中華風炊きこみごはん 小松菜の煮浸し 豆腐とエノキのすまし汁 龍出しみかん(果物)	○	牛乳, 豚肉, 油揚げ, 豆腐 わかめ	精白米, ごま油, 上白糖, 三温糖	人参, 筍, 干椎茸, もやし 小松菜, えのき, 長葱, みかん	塩, 酒, オイスターソース 醤油, だし削り節, だし昆布	732 kcal 28.6 g
23 月	ジャコゆかりご飯 鶏肉の香味焼き モヤシのゴマ味噌和え かき玉汁	○	牛乳, ちりめんじゃこ, 鶏肉 味噌, 鶏卵	精白米, 白煎りごま, サラダ油 三温糖, 白すりごま, でん粉	長葱, 生姜, にんにく, 人参 きゅうり, もやし	塩, ゆかり粉, 醤油, みりん 酒, だし昆布, だし削り節	774 kcal 35.6 g
24 火	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	735 kcal 33.7 g
25 水	昭和27~30年再現メニュー 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	○	牛乳, 鶏肉, 調理用牛乳	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, 鶏がら こしょう, ベイリーフ粉	730 kcal 28.0 g
26 木	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, 粉チーズ, 鯉肉	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	799 kcal 33.5 g
27 金	今月の郷土料理(宮城) 油麩井 モヤシの和風サラダ 豚汁	○	牛乳, 鶏卵, 豚肉, 味噌, 豆腐	精白米, 三温糖, サラダ油 油麩, ごま油, 白すりごま じゃが芋	玉葱, みつば, 人参, キャベツ もやし, ごぼう, 大根, 長葱	塩, だし削り節, みりん 醤油, 酢, こしょう	861 kcal 34.1 g
30 月	今月の郷土料理(熊本) 高菜めし だご汁 いきなり団子	○	牛乳, 鶏卵, 鶏肉, 味噌	精白米, ごま油, 白煎りごま サラダ油, 薄力粉, 白玉粉 上白糖, 小豆, さつま芋	高菜漬, 人参, ごぼう, 長葱 干椎茸	塩, 醤油, みりん, 酢 だし削り節	846 kcal 26.3 g
31 火	ふりかけごはん ホキのホイイル焼き 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, 削り節 ちりめんじゃこ, ホキ 油揚げ, わかめ, 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	塩, 酢, みりん, こしょう 醤油, 酒, だし削り節	748 kcal 37.1 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。