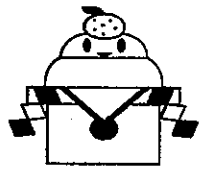


[令和5年度 1月献立表]

『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
10 水	冬野菜カレー ブロッコリーサラダ はるか(柑橘系果物)	○	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 ペイリーフ粉, ケチャップ ウスターソース, カレー粉 クミン, オールスパイス ナツメグ, ガラムマサラ 酢, こしょう	801 kcal 24.4 g
11 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 酒, 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。今回も前回と同様、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。							
12 金	白飯 具沢山味噌汁 豆腐ハンバーグ 切干大根のサラダ	○	牛乳, 豚肉, 豆腐, 鶏卵, 味噌	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, 切干大根 きゅうり, 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, 酢, だし削り節	793 kcal 32.3 g
15 月	白飯 かき玉汁 カジキのおろし煮 キャベツの中華ゴマサラダ	○	牛乳, カジキ, 鶏卵	精白米, サラダ油, 三温糖 でん粉, ごま油, 白練りごま	生姜, 大根, 人参, キャベツ きゅうり, 長葱	塩, 酒, 醤油, だし削り節 みりん, 酢, こしょう だし昆布	731 kcal 33.3 g
16 火	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 クリームチーズ, ヨーグルト 鶏卵	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, ペイリーフ粉	811 kcal 26.0 g
17 水	中華風炊きこみごはん 小松菜の煮浸し 豆腐とナメコの味噌汁 蔵出しみかん(果物)	○	牛乳, 豚肉, 油揚げ, 豆腐, 味噌 わかめ	精白米, ごま油, 上白糖, 三温糖	人参, 筍水煮, 干椎茸, もやし 小松菜, なめこ, 長葱, みかん	塩, 酒, オイスターソース 醤油, だし削り節	738 kcal 28.9 g
18 木	醤油ラーメン 揚げジャガ芋の味噌がらめ 春雨の中華サラダ	○	牛乳, 豚肉, 味噌	中華麺, サラダ油, ごま油 じゃが芋, 三温糖, バター 緑豆春雨	にんにく, 生姜, 人参, 玉葱 白菜, もやし, チンゲンサイ 長葱, キャベツ, きゅうり	塩, 鶏がら, だし昆布 だし削り節, こしょう, 醤油 みりん, オイスターソース 酢, ラー油	728 kcal 24.7 g
19 金	白飯 モヤシの磯和え 二種類コロッケ(ツナ・チーズ) 白菜と油揚げの味噌汁	○	牛乳, ツナ, ダイスターズ 鶏卵, 刻みのり, 油揚げ, 味噌 わかめ	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, 人参, もやし 白菜, 長葱	塩, こしょう, カレー粉 中濃ソース, だし削り節 醤油	862 kcal 29.3 g
22 月	回鍋肉丼 大根とキュウリのナムル 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, 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, 大根, 生姜, 干椎茸, にはら	塩, 甜麺醬, 豆板醬, 酒, 醤油 こしょう, ラー油, 鶏がら	801 kcal 30.9 g
23 火	白飯 モヤシの和風サラダ 鶏肉の味噌マヨネーズ焼き 豆腐とエノキのすまし汁 クレメンティン(柑橘系果物)	○	牛乳, 鶏肉, 味噌, 豆腐, わかめ	精白米, マヨネーズ, サラダ油 ごま油, 白すりごま	キャベツ, 人参, もやし, 長葱 えのき, クレメンティン	塩, こしょう, 白ワイン 洋辛子, 酢, 醤油, だし昆布 だし削り節	812 kcal 28.3 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, 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	739 kcal 34.1 g
25 木	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, 大豆	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 ホールコーン	塩, 白ワイン, 鶏がら こしょう, ペイリーフ粉	748 kcal 29.0 g
26 金	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, 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	788 kcal 33.5 g
29 月	今月の郷土料理(熊本) 高菜めし だご汁 スイートポテト	○	牛乳, 鶏卵, 豚肉, 味噌 調理用牛乳, 生クリーム	精白米, ごま油, 白煎りごま サラダ油, 薄力粉, さつま芋 バター, 上白糖	高菜漬, 人参, 長葱, ごぼう 干椎茸	塩, 醤油, みりん, 酢 だし削り節	840 kcal 25.1 g
30 火	今月の郷土料理(福島) ソースカツ丼 モヤシのゴマ酢和え ざくざく	○	牛乳, 鶏肉, 鶏卵	精白米, 薄力粉, 生パン粉 乾燥パン粉, サラダ油, 上白糖 三温糖, 白すりごま, 里芋 こんにゃく	小松菜, 人参, もやし, 大根 ごぼう, 干椎茸, 長葱	塩, こしょう, 中濃ソース ウスターソース, ケチャップ 酒, 醤油, 酢, だし昆布 だし削り節	820 kcal 29.2 g
31 水	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, 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	747 kcal 37.0 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。