



# 1月の献立表



平成28年度

15回

今月の目標 ☆食生活に関心を持とう☆

港区立三田中学校

実施日	曜日	献立	献立種別	主な材料とその働き				エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)
				血・肉・骨になるもの	働く力・体温となるもの	体の調子を整えるもの	調味料		
11	水	★正月＆精開き献立★ ・ご飯 ・ブリの照り焼き ・きんぴらごぼう ・白玉雑煮	牛乳	ぶり、削り節、だし昆布、鶏肉、牛乳	精白米、三温糖、でん粉、サラダ油、ゴマ油、つきコンニャク、白ゴマ、白玉粉	ゴボウ、人参、大根、長葱、白菜、小松菜	醤油、酒、みりん、一味唐辛子、塩	834	32.3
12	木	・ポークカレー ・かぶサラダ 季節の野菜 ・りんご	牛乳	豚肉、牛乳	精白米、サラダ油、バター、小麦粉、ジャガ芋	生姜、ニンニク、セロリ、玉葱、人参、カブ、キャベツ、カブ、キュウリ、リンゴ	赤ワイン、ガラムマサラ、クミン、カルダモン、カイエンペッパー、カレー粉、塩、ベイリーフパウダー、ケチャップ、ウスターソース、醤油、中濃ソース、鶏ガラ、コンショウ	883	22.9
13	金	・ミルクパン ・チキンの香草パン粉焼き ・パプリカのマリネ ・ポテトポターージュ	牛乳	鶏肉、卵、調理用牛乳、生クリーム、牛乳	ミルクパン、小麦粉、乾燥パン粉、衣用、オリーブ油、グラニュー糖、ジャガ芋、サラダ油、揚げ油	ニンニク、赤ピーマン、黄ピーマン、キャベツ、ブロッコリー、玉葱、生姜、パセリ	塩、コンショウ、白ワイン、醤油、オレガノ、乾燥パセリ、乾燥パセリ、リンゴ酢、ベイリーフパウダー、鶏ガラ	836	35.1
16	月	・ツナまぜご飯 ・ハタハタのから揚げ 季節の魚 ・野菜のゆかり漬 ・呉汁	牛乳	だし昆布、ツナ、ハタハタ、削り節、豚肉、油揚げ、大豆、赤味噌、牛乳	精白米、餅米、揚げ油、でん粉、衣用、ジャガ芋、練りゴマ	人参、シメジ、キュウリ、キャベツ、ゆかり、大根、長葱、小松菜	醤油、みりん、塩、カレー粉、酒、コンショウ	897	37.8
17	火	・ご飯 ・れんこんバーグ 季節の野菜 ・わかめと春雨の酢の物 ・かきたま汁	牛乳	鶏挽き肉、大豆、卵、高野豆腐、八丁味噌、ワカメ、削り節、牛乳	精白米、ゴマ油、三温糖、でん粉、春雨、上白糖	レンコン、生椎茸、人参、生姜、キュウリ、長葱、小松菜	酒、塩、コンショウ、みりん、醤油、酢	776	34.9
18	水	・チリソース焼きそば ・モヤシとほうれん草のナムル ・大根もち 季節の野菜	牛乳	鶏肉、イカ、短冊切、シラス干し、牛乳	サラダ油、中華麺、蒸、でん粉、ゴマ油、揚げ油、白玉粉	生姜、ニンニク、長葱、玉葱、干椎茸、ピーマン、ホウレン草、人参、モヤシ、大根	醤油、ウスターソース、鶏ガラ、塩、酒、ケチャップ、豆板醤、チリパウダー、ラー油、酢	818	28.4
★食育の日★～2017年大河ドラマ「おんな城主 直虎」舞台の静岡県郷土料理～									
19	木	・茶飯 ・静岡おでん ・キャベツのゴマサラダ ・抹茶ミルクゼリー	牛乳	だし昆布、削り節、生揚げ、黒はんぺん、焼き竹輪、サツマ揚げ、結び昆布、ウズラ卵、青海苔、糸削り節、粉寒天、調理用牛乳、牛乳	精白米、三温糖、コンニャク、里芋、竹輪、サラダ油、ゴマ油、白ゴマ、練りゴマ、上白糖	大根、人参、キャベツ、キュウリ	酒、醤油、塩、酢、コンショウ、抹茶	878	31.7
20	金	・ココアフレンチトースト ・根菜の米粉シチュー 季節の野菜 ・ブロッコリーのサラダ ・苺	牛乳	卵、調理用牛乳、鶏肉、大豆、豆腐、生クリーム、牛乳	食パン、上白糖、バター、粉糖、サラダ油、里芋、ジャガ芋、米粉、小麦粉、三温糖	セロリ、玉葱、人参、シメジ、レンコン、ゴボウ、カブ、カブ、ブロッコリー、キャベツ、ホールコーン、イチゴ	パニラエッセンス、白ワイン、鶏ガラ、塩、コンショウ、リンゴ酢、ココア	877	31.5
23	月	・ナシゴレン ・生揚げと野菜の味噌炒め ・中華風白菜スープ 季節の野菜	牛乳	鶏挽き肉、イカ、短冊切、卵、生揚げ、味噌、豚肉、牛乳	精白米、サラダ油、三温糖、でん粉	ニンニク、生姜、赤ピーマン、ホールコーン、パセリ、レモン、人参、玉葱、キャベツ、サイヤングン、干椎茸、白菜、モヤシ、ホウレン草	酒、鷹の爪、塩、コンショウ、ナンプラー、醤油、豆板醤、鶏ガラ、ラー油	825	35.9
全国学校給食週間 ★昭和40年代の給食★									
24	火	・ソフトめん ミートソース ・野菜の甘酢和え ・フルーツヨーグルト	牛乳	鶏挽き肉、豚挽き肉、大豆、ブレンヨーグルト、牛乳	サラダ油、小麦粉、ソフト麺、上白糖、粉糖	ニンニク、玉葱、人参、トマトジュース、トマトピューレ、キャベツ、キュウリ、ホールコーン、リンゴ、パイン缶、レーズン、ミカン缶	赤ワイン、塩、コンショウ、ケチャップ、ウスターソース、タバスコソース、酢	841	32.1
食育推進献立 ～東京都の地産地消献立									
25	水	・明日葉ご飯 ・メダイの天ぷら ・とさかのりと小松菜のゴマ和え ・東京豚汁	東京牛乳	だし昆布、糸削り節、メダイ、卵、とさかのり、削り節、豚肉、味噌、牛乳	精白米、ゴマ油、揚げ油、小麦粉、コンスターチ、三温糖、白ゴマ、サラダ油、里芋	明日葉、キュウリ、人参、モヤシ、小松菜、大根、長葱	酒、塩、醤油、みりん	889	39.7
★学校給食 始まりの献立★									
26	木	・麦ご飯 ・サケの塩焼き ・カブときゅうりの即席漬 ・ずいどん	牛乳	サケ、豚肉、油揚げ、だし昆布、削り節、卵、牛乳	精白米、押麦、サラダ油、白玉粉、小麦粉	カブ、カブ、キュウリ、人参、大根、白菜、長葱、小松菜	酒、塩、醤油	818	38.7
★八丈島産ムロアジを使用した献立★									
27	金	・ムロアジメンチカツバーガー ・大根サラダ ・小松菜とベーコンのスープ ・はれひめ (かんきつ類) 季節の果物	牛乳	むろあじ、卵、味噌、ベーコン、牛乳	ミルクパン、サラダ油、生パン粉、小麦粉、生パン粉、衣用、揚げ油、三温糖、ゴマ油	キャベツ、干椎茸、玉葱、ニンニク、生姜、大根、モヤシ、人参、キュウリ、マッシュルーム、小松菜、はれひめ	塩、コンショウ、ケチャップ、中濃ソース、醤油、酢、みりん、鶏ガラ、ベイリーフパウダー	803	34.9
★昭和20～30年代 鯉を使用した給食★									
30	月	・ご飯 ・クジラのゴマ味噌がらめ ・野菜のおひたし ・飛び魚のつみれ汁	牛乳	鯉、赤味噌、だし昆布、削り節、飛び魚、味噌、牛乳	精白米、揚げ油、でん粉、衣用、上白糖、白ゴマ、でん粉	ニンニク、生姜、小松菜、白菜、モヤシ、長葱	酒、薄口醤油、みりん、ケチャップ、醤油、塩	834	33.2
31	火	・ご飯 ・大豆入り卵焼き ・高野豆腐と野菜の炒め煮 ・カブの味噌汁 季節の野菜	牛乳	鶏挽き肉、大豆、卵、削り節、高野豆腐、油揚げ、豆腐、味噌、牛乳	精白米、サラダ油、上白糖、コンニャク、三温糖	玉葱、干椎茸、人参、サイヤングン、カブ、カブ、長葱	塩、薄口醤油、酒、醤油	805	34.3

全国学校給食週間

### お知らせ



◎行事や食材購入、天候の都合により、献立や材料が変更になる場合があります。予めご了承ください。

◎今月の果物は、りんご・苺・みかん缶・パイン缶・はれひめを予定しています。

◎毎月19日は、「食育の日」です。今月は、静岡県の郷土料理の献立です。◎食物アレルギーの方は、よく献立表を確認してください。

## 1月25日(水)は食育推進献立です!

港区では平成28年度より、行事食や地産地消などの食育を重視した給食を一部公費で提供する「食育の推進事業」を実施します。三田中学校の第2回目の食育推進献立は、1月25日(水)に実施します。今回のテーマは、「東京都産の食材を使用した地産地消献立」です。

### ★明日葉ご飯★

八丈島産の明日葉を使用した混ぜご飯です。明日葉は「今日摘み取っても明日に芽を出す」ほど生命力が強く、薬草に近い薬効と栄養があります。

### ★メダイの天ぷら★

明日葉と同じく、八丈島で獲れたメダイを使用しています。八丈島には、メダイの他にもトビウオやムロアジ等、様々な海産物に恵まれています。

### ★とさかのりと小松菜のゴマ和え★

東京都の神津島・新島産のとさかのりを使用したゴマ和えです。その特徴的な形と色鮮やかな赤色で、料理に彩りを添えます。

### ★東京豚汁★

「東京X」という、東京特産のブランド品種の豚肉を使用しています。他にも、江戸甘味噌や江戸干住葱、八王子産の里芋等、まさに東京都づくしの一品です!

### ★東京牛乳★

この日の牛乳も東京都産です。多摩地区の酪農家から集めた生乳を西多摩郡日の出町にある工場で殺菌パックされた、産地も製造工場も東京都内の牛乳です。