



1月の献立表



平成29年度

16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	献立名	主な材料とその働き				エネルギー (Kcal)
				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	たんぱく質 (g)
10	水	★新年の始まり 正月献立★ ・ご飯 ・松風焼き ・紅白なます ・白玉雑煮	牛乳	鶏挽き肉、卵、味噌、鶏肉、牛乳	精白米、生パン粉、三温糖、白ゴマ、上白糖、白玉粉	玉葱、生姜、人参、大根、白菜、小松菜	みりん、リンゴ酢、薄口醤油、鶏ガラ、酒、塩、醤油	832 38.6
11	木	・ツナまぜご飯 ・変わり肉じゃが ・貝汁	牛乳	だし昆布、ツナ、豚肉、削り節、高野豆腐、油揚げ、大豆、赤味噌、ワカメ、牛乳	精白米、餅米、サラダ油、つきコンニャク、ジャガ芋、上白糖、練りゴマ	人参、シメジ、ゴボウ、玉葱、サヤインゲン、大根、長葱	醤油、みりん、塩、カレー粉、酒	849 31.3
12	金	♪1年生 主食リクエスト給食♪ ♪揚げパン♪ ・ポトフ ・大根味噌ドレッシングサラダ ・はるか	牛乳	鶏肉、ウィンナー、ワカメ、味噌、牛乳	コッペパン、揚げ油、三温糖、グラニュー糖、サラダ油、ジャガ芋、ゴマ油	セロリ、玉葱、人参、キャベツ、パセリ、大根、モヤシ、キュウリ、はるか	鶏ガラ、塩、コショウ、白ワイン、醤油、酢、みりん	781 25.2
15	月	・チキンカレーライス ・カブサラダ ・りんご	牛乳	鶏肉、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、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、酢、コショウ	880 23.1
16	火	・ご飯 ・わかさぎの天ぷら ・白菜のごま味噌和え ・じゃが芋とわかめの味噌汁	牛乳	ワカサギ、卵、味噌、削り節、油揚げ、ワカメ、牛乳	精白米、揚げ油、でん粉・衣用、三温糖、練りゴマ、白ゴマ、ジャガ芋	小松菜、人参、白菜、長葱	酒、醤油、塩、ベーキングパウダー、みりん	797 25.9
17	水	・チリソース焼きそば ・野菜のナムル ・大根もち	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、白ゴマ、揚げ油、白玉粉	生姜、ニンニク、長葱、玉葱、干椎茸、ピーマン、小松菜、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	822 28.2
18	木	・オレンジフレンチトースト ・白菜とミートボールのクリーム煮 ・アツパコとキャベツのサラダ	牛乳	卵、鶏挽き肉、調理用牛乳、牛乳	食パン、上白糖、バター、粉糖、サラダ油、でん粉、小麦粉、ジャガ芋、三温糖	ルッコラ、人参、玉葱、白菜、生姜、ブロッコリー、キャベツ、ホールコーン	バニラエッセンス、鶏ガラ、塩、コショウ、白ワイン、ベイリーフパウダー、リンゴ酢	866 36.4
19	金	★食育の日★～鹿児島県郷土料理～ ・鶏飯（けいはん） ・キャベツときゅうりの風味漬 ・ふくれ菓子 ★鶏飯は、鹿児島県奄美大島の郷土料理です。ご飯に鶏ささみ等の具材を盛り、鶏ガラでとったスープをかけていただきます。	牛乳	卵、鶏肉・ささみ、刻み海苔、牛乳	精白米、三温糖、サラダ油、小麦粉、黒砂糖	たくあん、干椎茸、人参、生姜、こねぎ、キャベツ、キュウリ	酒、醤油、みりん、塩、鶏ガラ、薄口醤油、ベーキングパウダー	833 32.7
22	月	・ご飯 ・大豆入り卵焼き ・高野豆腐と野菜の炒め煮 ・かぶの味噌汁	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、サヤインゲン、カブ、長葱	塩、薄口醤油、酒、醤油	803 34.1
23	火	♪3年生 主食リクエスト給食♪ ♪キムチチャーハン♪ ・生揚げと野菜の味噌炒め ・中華白菜スープ ・みかん	牛乳	だし昆布、豚肉、生揚げ、味噌、鶏肉、牛乳	精白米、サラダ油、ゴマ油、白ゴマ、三温糖、でん粉	ニンニク、キムチ(白菜)、玉葱、生姜、人参、キャベツ、サヤインゲン、干椎茸、白菜、モヤシ、小松菜、ミカン	酒、醤油、塩、コショウ、豆板醤、鶏ガラ、ラー油	845 30.9
24	水	★全国学校給食週間★ 昭和40年代の給食★ ・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、大豆、ワカメ、プレーンヨーグルト、牛乳	サラダ油、小麦粉、ソフト麺、上白糖、粉糖	玉葱、人参、ニンニク、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、ミカン缶	赤ワイン、塩、コショウ、ケチャップ、ウスターソース、タバスコソース、酢	803 32.4
25	木	★昭和20～30年代 給食を使用した給食★ ・コッペパン ・鯉の竜田揚げ ・蒸しポテトカレー風味 ・ワンタンスープ	牛乳	鯉赤肉・角切、鶏肉、牛乳	コッペパン、バター、揚げ油、上白糖、でん粉・衣用、ジャガ芋、サラダ油、ワンタンの皮	大根、リンゴ、玉葱、生姜、ニンニク、人参、干椎茸、モヤシ、長葱、小松菜	薄口醤油、みりん、塩、カレー粉、酒、醤油、鶏ガラ、コショウ	815 34.8
26	金	★学校給食 始まりの献立★ ・麦ご飯 ・サケの塩焼き ・カブときゅうりの即席漬 ・ずいといん	牛乳	サケ、鶏肉、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、キュウリ、人参、大根、白菜、長葱、小松菜	塩、醤油	781 34.3
29	月	●食育推進献立～東京都の地産地消献立～● ・東京都産米のご飯 ・ムロアジのメンチカツ ・糸寒天と野菜のかりかりサラダ ・東京かきたま汁 ・パッションフルーツゼリー	東京牛乳	むろあじミンチ、卵、油揚げ、*寒天、削り節、粉寒天、牛乳	精白米、揚げ油、生パン粉、小麦粉、生パン粉・衣用、白ゴマ、三温糖、でん粉	玉葱、ニンニク、生姜、キュウリ、人参、モヤシ、小松菜、パッションフルーツジュース	ケチャップ、塩、コショウ、中濃ソース、醤油	899 35.5
30	火	★日本の郷土料理の紹介～長野県～★ ・野沢菜そば ・きのこ汁 ・かぼちゃのおやき	牛乳	豚挽き肉、高野豆腐、細切、だし昆布、削り節、油揚げ、牛乳	精白米、ゴマ油、里芋、コンニャク、でん粉、中力粉、三温糖、サラダ油	干椎茸、長葱、野沢菜漬、人参、大根、シメジ、エノキ茸、カボチャ	醤油、酒、みりん、塩、ベーキングパウダー	885 29.4
31	水	♪2年生 主食リクエスト給食♪ ♪醤油ラーメン♪ ・カブのピリ辛漬 ・揚げじゃが芋の味噌がらめ	牛乳	豚肉、なると、赤味噌、牛乳	中華麺・蒸、サラダ油、三温糖、ゴマ油、揚げ油、ジャガ芋、バター、白ゴマ	生姜、ニンニク、人参、白菜、モヤシ、長葱、小松菜、カブ、キュウリ	醤油、酒、鶏ガラ、塩、コショウ、ラー油、酢	796 26.8



- ◎今月の果物は、りんご・はるか・みかんを予定しています。
- ◎毎月19日は、「食育の日」です。今月は、鹿児島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。

♪3学期はリクエスト給食を実施します♪

3学期は、2学期に集計したリクエスト給食を実施します。各学年で1～3位以内だった主食・主菜・デザートを取り入れます。リクエストの実施予定は、以下の通りです。

	1月(主食)	2月(主菜)	3月(デザート)
1年生	揚げパン	ラザニア	抹茶ケーキ
2年生	醤油ラーメン	揚げ餃子	チーズケーキ
3年生	キムチチャーハン	ホワイトシチュー	サイダーかん

惜しくも3位以内にランクインできなかった給食も、1～3月の給食に導入が可能であれば一部検討する予定です。お楽しみに！