



# 1月の献立表



平成30年度  
給食回数：16回

今月の目標 ☆食生活に関心を持つ☆

港区立三田中学校

実施日	曜日	献立	飲み物	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	
9	水	★新年の始まり 正月献立★ ・ご飯 ・松風焼き ・干草和え ・白玉雑煮	牛乳	鶏挽き肉、鶏ガラ、豆腐、卵、味噌、鶏肉、牛乳	精白米、乾燥パン粉、三温糖、白ゴマ、サラダ油、上白糖、白玉	玉葱、生姜、キャベツ、小松菜、人参、モヤシ、大根、白菜	みりん、塩、醤油、酢	841 37.8
10	木	♪ねぎ塩鶏丼♪ ・昆布サラダ ・白菜の味噌汁	牛乳	鶏肉、塩昆布、削り節、豆腐、味噌、牛乳	精白米、ゴマ油、白ゴマ、三温糖	長葱、モヤシ、ニンニク、レモン果汁、小松菜、人参、キャベツ、白菜、エノキ茸	塩、酒、コショウ、酢、醤油	762 27.2
11	金	♪揚げパン♪ ・じゃが芋の香味炒め ・カレーヌードルスープ	牛乳	ベーコン、鶏肉、鶏ガラ、大豆、牛乳	コッペパン、揚げ油、上白糖、グラニュー糖、サラダ油、ジャガ芋、小麦粉、フォア	玉葱、人参、ニンニク、生姜、マッシュルーム、小松菜、キャベツ	塩、コショウ、乾燥パセリ、オレガノ、ベイリーフパウダー、カレー粉、ケチャップ	759 24.9
15	火	・ご飯 ・フリの照り焼き ・白菜のごま和え ・じゃが芋とわかめの味噌汁	牛乳	ぶり、削り節、油揚げ、味噌、ワカメ、牛乳	精白米、三温糖、でん粉、白ゴマ、ジャガ芋	生姜、人参、白菜、小松菜、玉葱	醤油、酒、みりん	778 31.4
16	水	・あんかけ炒飯 ・ニラと茸の中華スープ ・りんご	牛乳	豚肉、鶏ガラ、卵、牛乳	精白米、サラダ油、でん粉、ゴマ油、白ゴマ	ニンニク、長葱、白菜、生姜、人参、玉葱、小松菜、シメジ、エノキ茸、ニラ、★りんご	塩、薄口醤油、コショウ、酢、醤油	744 23
17	木	・ココアパン ♪クリームシチュー♪ ・キャベツとベーコンのサラダ ・スイートスプリング	牛乳	鶏肉、鶏ガラ、大豆、調理用牛乳、白インゲン豆、生クリーム、ベーコン、牛乳	ココアパン、サラダ油、ジャガ芋、バター、小麦粉、上白糖	セロリ、玉葱、人参、マッシュルーム、キャベツ、キュウリ、★スイートスプリング	塩、コショウ、乾燥パセリ、酢、醤油、洋辛子	824 27.3
18	金	・ご飯 ♪鶏肉の唐揚げ♪ ・もやしと小松菜のナムル ・けんちん汁	牛乳	鶏肉、だし昆布、削り節、豆腐、牛乳	精白米、揚げ油、でん粉、ゴマ油、上白糖、白ゴマ、サラダ油	生姜、ニンニク、小松菜、人参、モヤシ、ゴボウ、大根、長葱	醤油、酒、塩、コショウ、一味唐辛子	782 28.5
21	月	♪醤油ラーメン♪ ・海藻サラダ ♪抹茶ケーキ♪	牛乳	豚肉、鶏ガラ、ワカメ、卵、調理用牛乳、牛乳	中華麺、サラダ油、三温糖、ゴマ油、上白糖、練りゴマ、小麦粉、バター、アズキ	生姜、ニンニク、人参、白菜、モヤシ、長葱、小松菜、キャベツ、キュウリ、ホールコーン	醤油、酒、塩、コショウ、ラー油、酢、洋辛子、抹茶、ベーキングパウダー	815 27.3
22	火	・麦ご飯 ・ぎせい豆腐 ・ちくわと野菜の炒め煮 ・カブと油揚げの味噌汁	牛乳	大豆、鶏挽き肉、ヒジキ、豆腐、卵、焼き竹輪、削り節、油揚げ、味噌、牛乳	精白米、押麦、サラダ油、上白糖、コンニャク、三温糖	生姜、人参、ゴボウ、大根、エノキ茸、カブ、カブ葉、長葱	塩、醤油、酒	795 32.9
23	水	♪チキンバーベキューバーガー♪ ・マカロニサラダ ・玉ねぎのスープ ♪フルーツポンチ♪	牛乳	鶏肉、鶏ガラ、ベーコン、牛乳	丸パン、三温糖、マカロニ、サラダ油、上白糖	玉葱、ピーマン、キャベツ、人参、ホールコーン、生姜、エノキ茸、◆パナナ、ミカン缶、桃缶、パイナップル	塩、コショウ、酒、ケチャップ、醤油、ウスターソース、ガーリックパウダー、洋辛子、酢、ベイリーフパウダー、乾燥パセリ、白ワイン、サイダー	718 26.9
24	木	・白身魚の甘酢炒め丼 ・豆腐の中華スープ ・はるか	牛乳	たら、豆腐、鶏ガラ、牛乳	精白米、サラダ油、三温糖、でん粉、揚げ油、ジャガ芋、ゴマ油、白ゴマ	人参、玉葱、ピーマン、生姜、白菜、モヤシ、長葱、★はるか	醤油、酢、ケチャップ、塩、コショウ	811 28.3
25	金	★学校給食 始まりの献立★ ・ご飯 ・サケの塩麹焼き ・大根とキュウリの即席漬 ・油揚げと小松菜の味噌汁	牛乳	サケ、削り節、油揚げ、味噌、牛乳	精白米、塩こうじ、ゴマ油、上白糖、白ゴマ	キュウリ、大根、カボチャ、白菜、シメジ、小松菜、長葱	みりん、塩、醤油、酢	707 33.2
28	月	★昭和20～30年代 鮭を使用した給食★ ・ご飯 ・鮭の竜田揚げ ・蒸しポテトカレー風味 ・ワンタンスープ	牛乳	鮭赤肉、青のり、鶏肉、鶏ガラ、牛乳	精白米、揚げ油、上白糖、ジャガ芋、サラダ油、ワンタンの皮	ニンニク、大根、★りんご、玉葱、生姜、白菜、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、コショウ	836 32.7
29	火	★昭和40年代の給食★ ・ソフトめん ミートソース ・カブサラダ ・フルーツヨーグルト	牛乳	鶏挽き肉、豚挽き肉、大豆、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	ニンニク、玉葱、人参、マッシュルーム、トマトジュース、トマトピューレ、カブ葉、キャベツ、カブ、キュウリ、★りんご、パイナップル、桃缶、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、醤油	751 28.3
30	水	●食育推進献立～東京都の地産地消献立～● ・ご飯 ・ムロアジのつくね焼き ・糸寒天と野菜のカリカリサラダ ・かきたま汁 ・パッションフルーツゼリー	牛乳	むろあじミンチ、豆腐、大豆、ヒジキ、卵、味噌、油揚げ、糸寒天、削り節、粉寒天、牛乳	精白米、サラダ油、乾燥パン粉、三温糖、白ゴマ、でん粉	生姜、玉葱、レンコン、キュウリ、人参、モヤシ、白菜、小松菜、パッションフルーツ	塩、みりん、醤油	844 36.1
31	木	・ご飯 ・ししゃもとホッケのさざれ焼き ・ポテトきんぴら ・エノキ茸と油揚げの味噌汁	牛乳	シシャモ、ほっけ、粉チーズ、削り節、油揚げ、味噌、ワカメ、牛乳	精白米、マヨネーズ、乾燥パン粉、ジャガ芋、つきコンニャク、ゴマ油、三温糖、白ゴマ	ゴボウ、人参、白菜、エノキ茸、小松菜、長葱	酒、みりん、塩、コショウ、醤油、洋辛子、豆板醤	809 31.6

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。
- ◎今月使用する果物は、りんご・スイートスプリング・パナナ・はるか・ミカン缶・桃缶・パイナップルを予定しています。
- 「体の調子を整えるもの」欄に★印がついている果物は、★（特別栽培農産物）、◆（有機栽培農産物）を使用する予定です。
- ◎1月24日～30日は全国学校給食週間にちなんで献立を実施します。
- ◎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。今月は3年生でリクエストが多かったメニューを取り入れます。

- 【実施メニュー】 ※上記献立表に「♪」印をつけています。
- 主食：揚げパン（1位）、醤油ラーメン（2位）、チキンバーベキューバーガー（3位）、ねぎ塩鶏丼（4位以下）
  - 主菜：鶏肉の唐揚げ（1位）、クリームシチュー（3位） ※2位が「揚げギョウザ」でしたが2月に実施予定です。
  - デザート：抹茶ケーキ（1位）、フルーツポンチ（3位） ※同率1位が「チーズケーキ」でしたが3月に実施予定です。