

1月 献立表

港区立三田中学校

日	献立名	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
12 水	きな粉揚げパン♪	○	きな粉	コッペパン,油,上白糖,グラニュー糖			771 kcal 25.5 g
	クリームシチュー♪		鶏肉,牛乳	油,じゃが芋,薄力粉	玉ねぎ,人参,ほうれん草,しめじ,しょうが	白ワイン,醤がら,塩,こしょう	
	フルーツポンチ♪			上白糖	バナナ,みかん缶,黄桃缶	サイダー	
13 木	ご飯	○	精白米				896 kcal 34.9 g
	ぶりの照り焼き		ぶり	三温糖,でん粉	しょうが	醤油,酒,みりん	
	紅白なます			上白糖	人参,大根,ゆず	塩,酢	
	花ふのすまし汁		わかめ	麸	人参,長ねぎ,玉ねぎ	だし昆布,だし削り節,塩,醤油	
14 金	あんこ白玉団子	○	豆腐,小豆	白玉粉,三温糖		塩	856 kcal 40.2 g
	みそカツ丼		★20周年を祝う会協賛 受験応援献立★ 豚肉,ハ丁みそ	精白米,薄力粉,パン粉,油,三温糖,白ごま	キャベツ	塩,こしょう,醤油,酒,みりん	
	ほうれん草のごま和え			三温糖,白ごま	人参,白菜,ほうれん草	醤油	
17 月	えのきのすまし汁		豆腐,わかめ	でん粉	えのき,長ねぎ,大根	だし昆布,だし削り節,塩,醤油	724 kcal 25.5 g
	ご飯	○	精白米				
	イカのチリソース		イカ	油,でん粉,三温糖,でん粉	長ねぎ,にんにく,しょうが	塩,酒,醤油,トマトケチャップ,トウパンジャン	
	もやしのナムル			ごま油,白ごま	人参,小松菜,もやし	塩,醤油	
18 火	春雨の中華スープ	○		綠豆春雨,ごま油,でん粉	じょうが,人参,白菜,きくらげ,玉ねぎ,チングンサイ	醤がら,酒,塩,こしょう,醤油	889 kcal 36.1 g
	鶏飯		鶏卵,鶏肉,のり	精白米,三温糖,油	たくあん,サヤエンドウ,しいたけ,人参,しょうが,葉ねぎ	醤油,みりん,塩,酒,醤がら,薄口醤油	
	白菜のお浸し			三温糖	小松菜,人参,白菜	醤油,みりん	
19 水	抹茶ケーキ♪	○	鶏卵,牛乳	上白糖,薄力粉,バター,甘納豆(あずき)		抹茶,ベーキングパウダー	703 kcal 31.4 g
	味噌ラーメン♪		豚肉,みそ	中華麵,油	じょうが,にんにく,人参,玉ねぎ,白菜,もやし,長ねぎ,チングンサイ	醤がら,豚骨,コチュジャン,醤油,こしょう	
	のり塩ポテトピーンズ		大豆,青のり	油,じゃが芋,でん粉		塩	
20 木	りんご				りんご		793 kcal 27.7 g
	ご飯	○	精白米				
	きすとさつま芋の天ぷら		きす	油,薄力粉,でん粉,さつま芋		塩,ベーキングパウダー,酒	
	ごぼうサラダ			油,三温糖,白ごま,ごま油	ごぼう,人参,もやし,きゅうり	醤油,酢,塩	
21 金	白菜の味噌汁	○	豆腐,わかめ,みそ		白菜,長ねぎ,人参	だし削り節	865 kcal 35.4 g
	コッペパン			コッペパン			
	豆乳グラタン♪		鶏肉,豆乳,チーズ	油,薄力粉,マカロニ,パン粉	玉ねぎ,マッシュルーム,ほうれん草	塩,こしょう	
24 月	ミネストローネ		鶏肉	オリーブ油,じゃが芋	じょうが,にんにく,玉ねぎ,人参,キャベツ,トマト缶,トマトジュース	醤がら,トマトピューレ,塩,こしょう	813 kcal 26.6 g
	チキンカレーライス♪ ★カレーの日★	○	鶏肉,大豆	精白米,油,じゃが芋,薄力粉	じょうが,にんにく,玉ねぎ,人参	赤ワイン,カラムマサラ,クミン,チリパウダー,カレー粉,塩,デミグラスソース,ウスターソース,醤油,中濃ソース,醤がら	
	ツナサラダ		ツナ	三温糖,油	人参,きゅうり,キャベツ,玉ねぎ	醤油,塩,酢	
25 火	デコポン				デコポン		
	ご飯	○	精白米				780 kcal 35.8 g
	鯨の竜田揚げ		鶏肉	油,でん粉	にんにく,玉ねぎ,しょうが	酒,醤油,みりん	
26 水	白菜のおかか和え		糸削り節		白菜,小松菜,人参	塩,みりん,醤油	
	じゃが芋のみそ汁	○	油揚げ,わかめ,みそ	じゃが芋	玉ねぎ	だし削り節	
	ソフト麺ミートソース ★昭和40年代の給食★		豚肉	オリーブ油,ソフト麺	にんにく,じょうが,玉ねぎ,人参,トマトソース,トマト缶	赤ワイン,塩,こしょう,トマトピューレ,トマトケチャップ,ウスターソース,醤油	620 kcal 23.3 g
27 木	ポテトのフレンチサラダ	○		じゃが芋,油	人参,きゅうり,枝豆,玉ねぎ	酢,醤油,塩,こしょう,バジル	
	いちご				いちご		
	ご飯	○	精白米				685 kcal 32.5 g
28 金	鮭とししゃもの塩焼き	○	鮭,ししゃも				
	白菜ときゅうりの即席漬け			ごま油,上白糖	きゅうり,白菜	塩,醤油,酢	
	大根の味噌汁		豆腐,わかめ,みそ		大根,長ねぎ	だし削り節	
29 土	パエリア ★世界の料理～スペイン～★	○	鶏肉,いか,あさり	精白米,オリーブ油	玉ねぎ,ビーマン,赤ビーマン,マッシュルーム,にんにく	塩,醤がら,サフラン,白ワイン,こしょう	723 kcal 30.8 g
	スペニッシュオムレツ		鶏卵	オリーブ油,じゃが芋	人参,玉ねぎ,トマト缶	塩,こしょう,ベイリーフ,トマトケチャップ,ウスターソース	
	キャベツのスープ		ベーコン	油	玉ねぎ,キャベツ	醤がら,塩,こしょう	
30 日	かき玉うどん♪	○	鶏肉,わかめ,鶏卵	うどん,でん粉	しいたけ,大根,人参,葉ねぎ,玉ねぎ	酒,だし昆布,だし削り節,塩,醤油,薄口醤油	631 kcal 24.1 g
	もやしの磯和え		のり	三温糖	人参,小松菜,もやし	醤油,みりん	
	チョコバナナ♪			チョコレート	バナナ		

お知らせ

①行事や食材購入、天候の都合等により、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。

②今月の果物は、バナナ・みかん缶・黄桃缶・りんご・デコポン・いちごを予定しています。

③港区では、食育を重視した給食を一部公費で負担する「食育推進事業」を行っています。今年度の3回目となる1月13日(木)は、「正月・鏡開き」の献立です。

④3学期は、2学期に集計したリクエスト給食を実施します。「♪」が付いている献立は、リクエストアンケートで上位のものです。

⑤1月24日から30日は全国学校給食週間です。

★20周年を祝う会協賛献立 第2弾★

先月に引き続き、1月もPTAのご厚意で、給食の食材費のご支援をいただき、スペシャル給食を実施します。

第2弾は「受験応援献立」としてヒレカツ(勝つ)を提供します。愛知県の郷土料理である「みそカツ」としていただきます。

2月は、スペシャルな果物を予定しています。楽しみにしていてください。