



# 給食献立表

令和3年度 港区立赤坂中学校

日	牛乳	献立名	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	1人ばく質 脂質
12 水	○	カレーライス	豚肉	精白米,米粒麦,油,じゃが芋,薄力粉	にんにく,しょうが,玉ねぎ,人参	水,赤ワイン,塩,こしょう,カレー粉,ウスターソース,中濃ソース,醤油,ガラムマサラ,パイルーフ,鶏がら	892kcal 27.7g 22.8g
		ビーンズサラダ	ヒヨコ豆,大豆	油,三温糖	枝豆,人参,ホールコーン,きゅうり,玉ねぎ	米酢,塩,こしょう,薄口醤油	
		スイーツリング			スイーツリング		
13 木	○	ごはん		精白米		水	765kcal 34.5g 20.3g
		おかかふりかけ	削り節	白ごま,三温糖		みりん,醤油,水	
		めかじきのねぎま風煮	めかじき	三温糖,でん粉	しょうが,長ねぎ	醤油,酒,水,塩,みりん,紙小判	
		ひじきの炒め煮	ひじき,生揚げ	油,三温糖	人参,さやいんげん	水,醤油,塩	
		じゃが芋と小松菜のみそ汁	油揚げ,みそ	じゃが芋	小松菜	水,だし昆布,だし削り節	
14 金	○	鮭ごはん	さけ	精白米,上白糖	しょうが	水,酒,だし昆布,米酢,塩	730kcal 27.9g 15.2g
		ごまなます	油揚げ	三温糖,上白糖,白ごま,こんにゃく	人参,大根	かつおだし,みりん,醤油,塩,薄口醤油,米酢	
		伊達巻き	鶏卵,はんぺん	三温糖		みりん,薄口醤油	
		梅白玉のみぞれ汁	豆腐	白玉粉,でん粉	ピーズ,かぶ,しめじ,切りみつば	水,だし昆布,だし削り節,塩,薄口醤油	
17 月	○	三色丼	鶏卵,ツナ	精白米,米粒麦,油,上白糖,三温糖,白ごま	人参,小松菜,もやし	水,塩,みりん,醤油,紙小判	894kcal 33.1g 28.3g
		豆腐とわかめのみそ汁	豆腐,わかめ,みそ		えのき	水,だし削り節,だし昆布	
		フルーツボンチ		上白糖	バナナ,みかん缶,りんご,パイン缶	水,白ワイン	
18 火	○	ごはん		精白米		水	840kcal 29.5g 28.8g
		さばのねぎ風味焼き	さば,みそ	三温糖	しょうが,長ねぎ	醤油,酒,みりん	
		生揚げとじゃが芋の炒め煮	生揚げ	油,こんにゃく,じゃが芋,三温糖	ごぼう,人参,たけのこ,さやいんげん	だし汁,みりん,醤油	
		キャベツとわかめのみそ汁	わかめ,みそ		キャベツ	だし削り節,だし昆布,水	
19 水	○	肉みそ混ぜうどん	豚肉,高野豆腐,みそ	油,三温糖,でん粉,うどん	しょうが,人参,長ねぎ,玉ねぎ	みりん,醤油,だし削り節,水	797kcal 35.1g 27.9g
		和風豆腐サラダ	豆腐	三温糖,ごま油,白ごま	人参,きゅうり,キャベツ,もやし,にんにく,しょうが,長ねぎ	酢,ラー油,塩,醤油	
		フルーツヨーグルト	ヨーグルト	上白糖	みかん缶,バナナ,レーズン		
20 木	○	ガバオライス	豚肉	精白米,米粒麦,ごま油,三温糖	にんにく,玉ねぎ,人参,ピーマン,赤ピーマン,パプリカ	水,トウバンジャン,薄口醤油,醤油,塩,オイスターソース	790kcal 24.7g 20.3g
		タイ風ピリ辛サラダ		緑豆春雨,油,三温糖	もやし,きゅうり,きくらげ,レモン果汁,にんにく,パクチー	米酢,塩,こしょう,醤油	
世界の料理 タイ ベトナム		フォー	鶏肉	米粉めん	しょうが,こねぎ	鶏がら,水,酒,こしょう,塩,薄口醤油	
		桃と紅茶のゼリー	寒天	三温糖	白桃缶	水,紅茶,白ワイン,ゼリーカップ	
21 金	○	手作りピザ	ベーコン,チーズ	強力粉,三温糖,オリーブ油	にんにく,パプリカ,玉ねぎ,トマト缶	ドライイースト,塩,湯,トマトピューレ,トマトケチャップ,こしょう,パイルーフ,オレガノ	751kcal 30.3g 28.5g
		ポトフ	鶏肉,ベーコン,ヒヨコ豆	じゃが芋	人参,キャベツ,玉ねぎ,しめじ,しょうが	白ワイン,鶏がら,パイルーフ,水,塩,こしょう,パイルーフ	
		カルピスゼリー	寒天,カルピス		みかん缶	水,ゼリーカップ	

※学校行事、材料の仕入れの都合等で献立変更をすることがありますが、ご了承ください。



日	牛乳	献立名	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	I類たんぱく質 脂質
24月	○	焼きおにぎり		精白米,白ごま,ごま油		水,だし昆布,醤油,かつおだし,みりん	817kcal 37.4g 22.7g
		鮭の塩焼き	さけ				
		芋煮	豚肉,生揚げ	油,里芋,こんにゃく,三温糖	ごぼう,しめじ,長ねぎ	醤油,酒,水,だし昆布,だし削り節,塩	
		白菜のお浸し			白菜,小松菜,人参	醤油,みりん	
25火	○	ごはん		精白米		水	892kcal 40.7g 26.1g
		ザンギ	鶏肉,鶏卵	三温糖,薄力粉,でん粉,油	しょうが,にんにく	水,こしょう,酒,醤油	
		白菜の磯和え	のり	白ごま	小松菜,人参,もやし	醤油	
		どさんこ汁	煮干し,豚肉,みそ,わかめ	ごま油,じゃが芋,バター	にんにく,しょうが,人参,ホールコーン,長ねぎ	水	
26水	○	菜の花ごはん	鶏卵	精白米,油,上白糖	菜の花	だし昆布,塩,水,かつおだし,薄口醤油,みりん	756kcal 30.1g 21.9g
		あじのさんが焼き	あじ,鶏肉,みそ,鶏卵	三温糖,でん粉,パン粉,油	しょうが,しそ,長ねぎ	醤油,酒	
		れんこんのきんぴら		油,ごま油,三温糖,白ごま	れんこん	醤油,酒	
		みそけんちん汁	豆腐,みそ	油,ごま油,こんにゃく,里芋	ごぼう,人参,大根,干しいたけ,長ねぎ	水,だし削り節,だし昆布,醤油	
27木	○	鶏飯(けいはん)	鶏肉,鶏卵	精白米,三温糖,油,上白糖,ごま油	人参,干しいたけ,たくあん,小松菜	水,酒,かつおだし,みりん,醤油,塩,薄口醤油,紙小判	757kcal 31.5g 16.0g
		鶏飯用スープ			しょうが,長ねぎ	水,鶏がら,酒,塩,薄口醤油,みりん	
		野菜の豚みそ和え	豚肉,みそ	里芋,こんにゃく,三温糖,白ごま	ごぼう,れんこん,しょうが,にんにく	塩,酒	
		蔵出しみかん			みかん		
28金	○	じゃこチャーハン	ちりめんじゃこ,糸削り節,鶏卵	精白米,米粒麦,ごま油,油,上白糖	長ねぎ,人参	水,塩,こしょう,薄口醤油	779kcal 31.3g 23.6g
		坦マスープ	豚肉,みそ,豆腐	ごま油,三温糖,白ごま,白ごま	しょうが,にんにく,長ねぎ,白菜,にら	トウバンジャン,酒,水,鶏がら,塩,醤油,こしょう	
		ゆずボン酢のジュレサラダ	アガー	三温糖,ごま油	ブロッコリー,キャベツ,きゅうり,ゆず	だし削り節,水,塩,醤油,米酢	
		りんご			りんご		
31月	○	ごはん		精白米,米粒麦		水	862kcal 28.7g 23.1g
		キーマカレー	豚肉,ヒヨコ豆	油,薄力粉	にんにく,しょうが,人参,玉ねぎ,赤ピーマン,黄ピーマン,トマト缶	赤ワイン,カレー粉,トマトケチャップ,中濃ソース,ウスターソース,醤油,塩,こしょう,ガラムマサラ,クローブ,インスタントコーヒー	
		カボチャのフレンチサラダ		油	かぼちゃ,人参,きゅうり,玉ねぎ	米酢,塩,こしょう	
		卵スープ	鶏卵	でん粉	人参,白菜,えのき,ピーマン,しょうが	鶏がら,水,塩,薄口醤油,ペイリーフ	

毎年1月24日～30日は【学校給食週間】です

## 学校給食週間

とは？

食べ物に感謝しなさい

学校給食は、明治22年に山形県で始まって以来全国に広まりましたが、戦争の影響などで中断されました。戦争が終わり食糧難となる中、ユニセフの救援物資などによりパンと脱脂粉乳の給食が再開され、栄養不足の子どもたちが救われました。これを記念して設けられたのが「全国学校給食週間」です。

食生活を取り巻く環境は、昔に比べて大きく変化しています。学校給食週間では、当時を振り返り食べ物に感謝したり、食生活を見つめなおしたりします。