

令和 4年度
(令和5年)



1月 予定献立表



都内の農家 田倉農園さんの野菜を給食で使っています
使用予定の献立と食品は**太字**になっています

東京都立南多摩中等教育学校

日	(曜)	献立名			主な食品群				エネルギー	
		主食	おかず		牛乳	体の組織を作る		体の調子を整える		たんぱく質
			主なおかず	その他のおかず		赤	緑	黄	(g)	
11	(水)	青のりごはん	鮭の幽庵焼き からし和え キャロットゼリー	餅入り七草汁	牛乳	青のり 鮭 なると 粉寒天	ゆず 小松菜 キャベツ 人参 みかん缶 大根 ごぼう かぶ 人参ジュース せり 長ネギ みかんジュース 白菜	米 トック 砂糖	712 30.7 18.7	
12	(木)	きのこクリームライス	アーモンドサラダ 果物(柑橘類)		牛乳	ベーコン チーズ	にんにく 玉ねぎ 人参 ホールコーン マッシュルーム エリンギ しめじ 柑橘類 パセリ キャベツ 胡瓜 赤パプリカ セロリ	米 油 バター 小麦粉 アーモンド 生クリーム 砂糖	735 20.6 27.7	
13	(金)	ゆかりごはん	肉豆腐 春雨サラダ 小魚ナッツ		牛乳	豚肉 焼き豆腐 煮干し なると	玉ねぎ 人参 白菜 長ネギ 白滝 ごぼう ほうれん草 春菊 黄パプリカ 胡瓜	米 油 ごま油 アーモンド 砂糖 春雨	757 33.2 24.1	
16	(月)	小豆ごはん	小正月にちなんだ献立 いかの香味焼き 胡麻味噌和え けの汁 フルーツみつ豆		牛乳	粉寒天 いか 味噌 高野豆腐 油揚げ	生姜 にんにく 長ネギ みかん缶 白菜 人参 ほうれん草 パイン缶 大根 ごぼう ふき 黄桃缶	米 ごま ごま油 ささげ 砂糖 すりごま ささげ 黒糖 練ごま 金時豆 赤えんどう豆	719 35.4 18.2	
17	(火)	ケチャップライス	ジャーマンポテト 白いんげん豆のポターージュ		牛乳	ハム チーズ ベーコン	マッシュルーム 玉ねぎ ピーマン 人参 にんにく 生姜 セロリ パセリ	米 麦 バター 油 ジャガ芋 白いんげん豆 小麦粉 生クリーム	764 24.3 26.8	
18	(水)	人参ごはん	ししゃもの磯辺揚げ 塩だれキャベツ 芋煮 果物(みかん)		牛乳	ししゃも 青のり 豚肉 豆腐 味噌	人参 キャベツ 胡瓜 にんにく ごぼう 白菜 しめじ 長ネギ みかん こんにゃく	米 澱粉 油 ごま油 いりごま 里芋	737 28.7 22.6	
19	(木)	豚と白菜のあんかけ丼	梅おほかた和え じゃが芋の甘辛揚げ		牛乳	豚肉 なると 鯉節	生姜 玉ねぎ 人参 白菜 大根 たけのこ 干し椎茸 きくらげ 梅肉 グリーンピース キャベツ えのきだけ	米 麦 油 水あめ 澱粉 ごま油 黒砂糖 砂糖 ジャガ芋	744 24.4 22.5	
20	(金)	ごはん	蒸し鶏 中華ピクルス キムチスープ 杏仁豆腐		牛乳	鶏肉 味噌 豚肉 豆腐 粉寒天	生姜 にんにく 白菜 白菜キムチ 大根 胡瓜 セロリ 人参 みかん缶 長ネギ ニラ パイン缶 りんご缶	米 油 練りごま ごま油 砂糖	713 34.7 20.3	
23	(月)	里芋ごはん	魚のごまだれかけ かぶのゆず香和え かきたま汁 果物(みかん)		牛乳	油揚げ さば 豆腐 鶏卵 わかめ	しめじ 万能ねぎ 生姜 かぶ ゆず 長ネギ みかん	米 里芋 砂糖 澱粉 白いりごま	766 30.2 31.5	
24	(火)	学校給食週間献立 ごはん	つくねの甘酢あんかけ 糸寒天サラダ のっぺい汁 明日葉ミルクゼリー		牛乳	豚肉 糸寒天 粉寒天	長ネギ 干し椎茸 生姜 にんにく ごぼう 大根 たけのこ 玉ねぎ ピーマン ホールコーン 明日葉 赤パプリカ 胡瓜 人参 キャベツ 小松菜	米 ごま油 澱粉 生クリーム 砂糖 小豆	723 27.0 19.5	
25	(水)	学校給食週間献立 きなこ揚げパン	トマトシチュー コールスローサラダ		牛乳	鶏肉 きなこ	セロリ にんにく 生姜 パセリ ホールコーン 玉ねぎ 人参 マッシュルーム キャベツ ホールトマト トマトケチャップ 胡瓜	パン 油 砂糖 バター 小麦粉 ジャガ芋 生クリーム	755 26.2 33.4	
26	(木)	学校給食週間献立 ソフト麺	ミートソース ブロッコリーサラダ キャロットケーキ		牛乳	豚肉 鶏卵 チーズ	にんにく 生姜 玉ねぎ セロリ キャベツ 人参 マッシュルーム トマトピューレ 胡瓜 ホールコーン ホールトマト トマトケチャップ ブロッコリー	ソフト麺 油 砂糖 小麦粉 アーモンド バター 白いんげん豆	826 32.9 23.6	
27	(金)	学校給食週間献立 玄米入りごはん	鯖のたつた揚げ 切干大根のはりはり漬け 味噌汁 フルーツヨーグルト		牛乳	さば 昆布 味噌 ヨーグルト	生姜 切干大根 人参 胡瓜 玉ねぎ 小松菜 黄桃缶 りんご缶 みかん缶	米 玄米 油 澱粉 砂糖 さつま芋	803 31.5 25.5	
30	(月)	学校給食週間献立 ポークカレーライス	塩もみ風浅漬け 果物(柑橘類)		牛乳	豚肉 チーズ	セロリ にんにく 生姜 玉ねぎ 人参 キャベツ かぶ 胡瓜 大葉 柑橘類	米 麦 油 バター 小麦粉 ジャガ芋	722 22.1 22.3	
31	(火)	山口県の献立 ごはん	チキンチキンごぼう 呉汁 ミルクゼリーいちごソース		牛乳	鶏肉 大豆 粉寒天 味噌	生姜 ごぼう 人参 ピーマン 大根 椎茸 こんにゃく 長ネギ いちご レモン	米 澱粉 米粉 油 砂糖 いちごジャム 里芋 生クリーム	821 34.3 26.6	

※都合により献立を変更することがあります。あらかじめご了承ください。



1月24日(火)～1月30日(月)は、学校給食週間です。給食では、各年代の懐かしの給食献立&中等教育学校での取り組み献立などを提供します。

1月24日(火)
→この日は「東京都産食材の給食献立」です。

1月は、都内の中等教育学校全校で、東京都産の食材を使用した献立を取り入れています。
＜東京都産＞
糸寒天、明日葉、粉寒天

1月25日(水)
→昭和20年代～30年代の給食献立です。

このころは、牛乳ではなく脱脂粉乳をお湯で溶かしたものが出ていました。揚げパンは、昭和30年代の終わり頃からの献立です。

1月26日(木)
→昭和40年代ごろの給食献立です。

このころ、脱脂粉乳から牛乳へ切り替わりました。ソフト麺は、パンが主体だった学校給食の主食を増やすために開発された、学校給食独自の麺です。

1月27日(金)
→昭和30年代ごろの給食献立です。

このころは、パンにジャムと揚げ物が付く献立が良く登場しました。昭和20年代の終わりから30年代にかけてクジラのたつた揚げなども登場しました。

1月30日(月)
→昭和50年代ごろの給食献立です。

このころから、米飯給食が始まりました。炊飯施設がない所では、おかずを作る釜でご飯を炊いていたそうです。