

平成30年度  
(平成31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**赤字**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 (Kcal) たんぱく質 (g) 脂質 (g)
		主食	おかず		牛乳	体の調子を整える		
			体の組織を作る	赤		緑	黄	
9	(水)	 ご飯	鶏肉のねぎ味噌焼き アーモンド和え どさんこ汁 果物	 牛乳	鶏肉 味噌 豚肉 豆腐 牛乳	小松菜 人参 にんにく 生姜 長ねぎ キャベツ 玉ねぎ コーン こんにゃく みかん	米 砂糖 ジャガイモ アーモンド 胡麻油 油 バター	797 37.2 20.6
10	(木)	 ホタテクリームライス	海藻サラダ 果物	 牛乳	鶏肉 ほたて 海藻ミックス 牛乳 チーズ	<b>人参</b> パセリ りんご セロリー にんにく 玉ねぎ キャベツ マッシュルーム コーン 胡瓜 大根	米 小麦粉 バター オリーブ油 油 ごま 生クリーム 胡麻油	800 24.1 25.9
<b>新年を祝う献立</b>								
11	(金)	 ご飯	鯛(ぶり)の照り焼き さつま芋の甘辛煮 紅白なます <b>もち入り七草汁</b>	 牛乳	ぶり 油揚げ 昆布 牛乳	人参 せり 生姜 大根 柚子 ごぼう かぶ <b>白菜</b> 長ねぎ	米 砂糖 澱粉 さつま芋 トック	819 30.9 22.4
14	(月)	<b>成人の日</b>						
<b>小正月にちなんだ献立</b>								
15	(火)	 小豆ご飯	イカのかりんと揚げ 胡麻味噌和え けの汁 きな粉団子	 牛乳	いか 味噌 きな粉 油揚げ 高野豆腐 牛乳	人参 ほうれん草 生姜 キャベツ 大根 ごぼう ふき ぜんまい こんにゃく	米 ささげ 金時豆 白玉餅 黒砂糖 砂糖 ごま 油 澱粉	847 36.6 20.3
16	(水)	 クロワッサン&ココアパン	ポークビーンズ パンプキンサラダ 果物	 牛乳	豚肉 大豆 ベーコン 牛乳	人参 トマト 南瓜 グリンピース にんにく 生姜 セロリー 玉ねぎ 胡瓜 コーン スイートスプリング	パン 砂糖 生クリーム 油	791 31.7 33.1
17	(木)	 ご飯	<b>豆腐とエビの中華煮</b> 春雨サラダ 杏仁豆腐	 牛乳	鶏肉 えび 豆腐 うずら卵 なんと 牛乳 寒天	<b>人参</b> 青梗菜 赤ピーマン パイン缶 にんにく 生姜 たけのこ 胡瓜 椎茸 黄ピーマン 玉ねぎ みかん缶 もも缶	米 砂糖 澱粉 春雨 油 胡麻油	790 32.1 19.6
18	(金)	 玄米入りご飯	鯖(さわら)の塩こうじ焼き 海苔酢和え 五目豆 味噌汁	 牛乳	鯖 大豆 油揚げ 味噌 わかめ 牛乳 海苔 昆布	ほうれん草 人参 キャベツ もやし しめじ ごぼう 蓮根 こんにゃく えのきだけ 長ねぎ	米 玄米 砂糖 じゃが芋 油	760 35.2 20.1
21	(月)	 ご飯	ししゃもの抹茶揚げ ツナ和え 肉じゃが 果物	 牛乳	ツナ 豚肉 さつま揚げ 牛乳 ししゃも	小松菜 人参 キャベツ 生姜 玉ねぎ こんにゃく グリンピース いよかん	米 小麦粉 澱粉 じゃが芋 砂糖 油 ごま	825 30.0 23.4
22	(火)	 わかめご飯	蒸し鶏 中華ピクルス チンゲン菜と卵のスープ 南瓜ようかん	 牛乳	鶏肉 味噌 豆腐 卵 脱脂粉乳 牛乳 わかめ 寒天	人参 青梗菜 南瓜 生姜 にんにく 大根 胡瓜 セロリー 長ねぎ 玉ねぎ しめじ	米 麦 砂糖 澱粉 胡麻油 油 ごま ねりごま	783 35.8 20.9
23	(水)	 ご飯	五目卵焼き こんにゃくの当座煮 さつま汁 果物	 牛乳	鶏肉 卵 鯉節 豆腐 味噌 牛乳 しらす 昆布	人参 こんにゃく いちご 椎茸 たけのこ 玉ねぎ 枝豆 しめじ 生姜 大根 ごぼう 長ねぎ	米 砂糖 澱粉 さつま芋 油 ごま	792 32.1 21.7
<b>学校給食週間献立</b>								
24	(木)	 ★揚げパン	<b>★トマトシチュー</b> ブロッコリーサラダ 果物	 牛乳	豚肉 きな粉 牛乳	<b>人参</b> トマト パセリ ブロッコリー セロリー にんにく 生姜 玉ねぎ コーン マッシュルーム キャベツ 胡瓜 ほんかん	パン 砂糖 小麦粉 じゃが芋 生クリーム 油 バター ごま	808 28.8 32.6
昭和20・30年代 → 牛乳ではなく脱脂粉乳をお湯で溶かしたものがでていました。今でも人気の揚げパンは、昭和30年代の終わりごろから登場するようになりました。								
<b>学校給食週間献立</b>								
25	(金)	 ご飯	★鯨(くじら)の竜田揚げ たくあん和え 味噌汁 フルーツヨーグルト	 牛乳	鯨 油揚げ 味噌 牛乳 ヨーグルト	人参 もも缶 りんご缶 パイン缶 生姜 キャベツ 胡瓜 たくあん 大根 しめじ 長ねぎ	米 澱粉 里芋 油 ごま	780 34.9 17.7
昭和30・40年代 → 主な主食はパンで、和風の煮物もパンと組み合わせていました。当時安価だったクジラの肉がよく使われていました。脱脂粉乳から牛乳に切り替わっていきました。								
<b>学校給食週間献立</b>								
28	(月)	 ★カレーライス	塩もみ風浅漬け 果物	 牛乳	鶏肉 チーズ 牛乳	人参 セロリー 生姜 にんにく 玉ねぎ キャベツ かぶ 胡瓜 はるか	米 麦 小麦粉 じゃが芋 油 バター	797 22.2 24.2
昭和50年代 → このころに米飯給食がはじまりました。最初は月1~2回の登場で、炊飯施設がないところではおかずを作る釜でご飯を炊いていました。カレーライスは今も昔も人気メニューです。								
<b>学校給食週間献立</b>								
29	(火)	 ★ピンパ	<b>キムチスープ</b> カスタードプリン	 牛乳	牛肉 味噌 鶏肉 豆腐 卵 牛乳	小松菜 人参 なら にんにく 生姜 もやし 胡瓜 長ねぎ <b>白菜</b> 白菜キムチ たけのこ ぜんまい	米 麦 砂糖 生クリーム 油 胡麻油 ごま	804 30.9 26.8
昭和60年代 → このころになると、和食や洋食はもとより、韓国料理や中華料理、イタリアン、エスニックといった国際色豊かな献立が登場するようになりました。								
<b>学校給食週間献立</b>								
30	(水)	 ☆ムロアジのスパゲティホネーゼ	☆小松菜サラダ ☆明日葉チーズケーキ	 牛乳	むろあじ 豚肉 卵 クリームチーズ 牛乳 チーズ	<b>人参</b> トマト パセリ <b>小松菜</b> 明日葉 にんにく 生姜 玉ねぎ セロリー キャベツ 椎茸 マッシュルーム 胡瓜 コーン レモン	スパゲティ 小麦粉 砂糖 油 生クリーム	815 33.2 27.6
現在 → 地産地消が進められています。都立中高一貫教育校共通の地産産物(田倉農園さんの野菜・八丈島産の魚、明日葉)を使い、共通メニューも行っています。								
31	(木)	 ご飯	煮魚 からし和え 味噌汁 みつ豆	 牛乳	金目鯛 かまぼこ 生揚げ 味噌 牛乳 寒天	<b>小松菜</b> 人参 水菜 生姜 長ねぎ もやし <b>白菜</b> 椎茸 みかん缶 洋梨缶 もも缶	米 砂糖 澱粉 赤えんどう豆 黒砂糖	769 33.3 19.3

※食材の都合で献立を変更することがあります

※★のメニューは、その年代の代表的な給食メニュー、☆のメニューは中高一貫教育校共通メニューです