

令和元年度
(令和2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 (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	エネルギーになる	
9	(木)	 ご飯	豆腐とエビの中華煮 春雨サラダ ぶどうナタデココゼリー	鶏肉 えび 豆腐 うずら卵 なたと 牛乳 寒天	人参 青梗菜 赤ピーマン ぶどうジュース にんにく 生姜 玉ねぎ たけのこ 椎茸 黄ピーマン 胡瓜 ぶどう缶 ナタデココ	米 砂糖 澱粉 春雨 油 胡麻油	774 30.6 18.1	
10	(金)	 ご飯	鰯(ぶり)の照り焼き さつま芋の甘辛煮 紅白なます もち入り七草汁	ぶり 油揚げ 牛乳 昆布	人参 せり 生姜 大根 柚子 ごぼう かぶ 白菜 長ねぎ	米 砂糖 澱粉 さつま芋 トック	829 31.2 22.4	
13	(月)	成人の日						
14	(火)	 クロワッサン&ココアパン	スペイン風オムレツ キャベツのマスタード和え パンプキンポタージュ	ベーコン 卵 ツナ 鶏肉 牛乳 チーズ	トマト ピーマン 人参 南瓜 パセリ 玉ねぎ キャベツ 胡瓜 セロリー	パン 砂糖 白いんげん豆 金時豆 ひよこ豆 小麦粉 油 生クリーム バター	846 32.6 42.3	
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	いか 味噌 きな粉 高野豆腐 油揚げ 牛乳	人参 ほうれん草 生姜 白菜 大根 ごぼう ぶき ぜんまい こんにゃく	米 ささげ 澱粉 砂糖 白玉餅 黒砂糖 ごま 油 金時豆	838 36.5 20.2	
16	(木)	 わかめご飯	蒸し鶏 中華ピクルス ニラたまスープ 豆乳コーヒゼリー	鶏肉 味噌 豆腐 卵 豆乳 牛乳 わかめ 寒天	人参 なら 生姜 にんにく 大根 セロリー 胡瓜 長ねぎ 玉ねぎ しめじ	米 麦 砂糖 澱粉 胡麻油 生クリーム ごま ねりごま 油	785 35.9 24.7	
17	(金)	 ご飯	ししゃもの磯辺揚げ 海苔酢和え 肉じゃが 果物	豚肉 さつま揚げ ししゃも 青海苔 牛乳 海苔	ほうれん草 人参 白菜 もやし しめじ 生姜 玉ねぎ こんにゃく グリンピース ネーブル	米 小麦粉 澱粉 じゃが芋 砂糖 油	804 29.4 21.7	
20	(月)	 十穀ご飯	鯖の塩こうじ焼き 昆布和え 呉汁 果物	鯖 大豆 味噌 牛乳 昆布	小松菜 人参 キャベツ 胡瓜 大根 椎茸 こんにゃく 長ねぎ りんご	米 麦 粟 黍 はと麦 赤米 黒米 アマランサス 胡麻油 ごま 小豆 里芋	819 30.4 30.4	
21	(火)	 キムチチャーハン	パリパリポテトサラダ トックと卵のスープ 果物・みかん	鶏肉 牛肉 卵 味噌 牛乳	人参 青梗菜 たけのこ みかん 生姜 白菜キムチ 長ねぎ キャベツ 胡瓜 コーン 玉ねぎ しめじ 大根	米 麦 じゃが芋 砂糖 澱粉 トック 油 胡麻油 ごま	798 24.6 24.5	
22	(水)	 ご飯	ミートローフ 蓮根サラダ 田舎風野菜スープ 果物	豚肉 牛肉 おから 豆乳 牛乳	人参 小松菜 玉ねぎ コーン グリンピース いちご 大根 胡瓜 セロリー キャベツ 蓮根	米 パン粉 砂糖 じゃが芋 金時豆 ねりごま 胡麻油 ごま	813 30.4 23.6	
23	(木)	 貝柱ご飯	鶏肉の香味焼き じゃが芋とセロリの炒め物 アーモンド和え 味噌けんちん汁	ほたて 油揚げ 鶏肉 豆腐 味噌 牛乳	ほうれん草 人参 こんにゃく 生姜 にんにく 長ねぎ セロリー キャベツ 大根 ごぼう 椎茸	米 砂糖 じゃが芋 アーモンド 油 ごま 胡麻油	786 38.4 19.5	
24	(金)	 ☆ムロアジの麻婆丼	☆ 糸寒天サラダ ☆明日葉杏仁豆腐	豚肉 むろあじ 味噌 豆腐 牛乳 寒天	人参 なら 小松菜 明日葉 パイン缶 にんにく 生姜 椎茸 たけのこ 長ねぎ 胡瓜 キャベツ コーン 洋梨缶 もも缶	米 麦 砂糖 澱粉 油 胡麻油	795 32.9 20.7	
共通メニュー → 現在の給食は、地産地消が進められています。 都立中高一貫教育校では、地場産物(田倉農園さんの野菜・八丈島産の魚、明日葉)を使った共通メニューも行っていきます。								
27	(月)	 ★揚げパン(昭和30年代)	★トマトシチュー ブロッコリーサラダ 果物	きな粉 鶏肉 牛乳	人参 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 ぼんかん	パン 砂糖 小麦粉 じゃが芋 バター 油 生クリーム	798 27.1 32.5	
昭和20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。								
28	(火)	 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	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 しめじ 長ねぎ 大根	米 澱粉 里芋 油 ごま	785 34.7 18.2	
昭和30年代 → このころの主食はパンで、筑前煮や五目煮などの和風の煮物もパンと組み合わせていました。 安価だったクジラの肉がよく使われていました。								
29	(水)	 ★ソフト麺	★ミートソース フレンチサラダ キャロットケーキ	豚肉 牛肉 大豆 卵 牛乳 チーズ	人参 トマト ピーマン にんにく 生姜 セロリー キャベツ 玉ねぎ マッシュルーム 胡瓜 コーン	ソフト麺 砂糖 小麦粉 油 バター	852 31.6 23.3	
昭和40年代 → このころに脱脂粉乳から牛乳に変わりました。 このころに登場したソフト麺は、パン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オリジナルの麺です。								
30	(木)	 ★カレーライス	塩もみ風漬け 果物	鶏肉 牛乳 チーズ	人参 大葉 スイートスプリング セロリー 生姜 にんにく 玉ねぎ キャベツ かぶ 胡瓜	米 麦 小麦粉 じゃが芋 油 バター	812 23.1 24.7	
昭和50年代 → 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。								
31	(金)	 ご飯	煮魚 からし和え かきたま汁 芋ようかん	金目鯛 なたと 卵 豆腐 しらす 牛乳 わかめ 寒天	小松菜 人参 生姜 長ねぎ もやし	米 澱粉 砂糖 さつま芋	774 31.0 17.2	

※都合により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