

令和2年度
(令和3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		
5	(火)	 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 りんご	米 砂糖 ジャガイモ アーモンド 油 胡麻油 バター	772 35.9 20.3	
6	(水)	 ご飯	豆腐とエビの中華煮 春雨サラダ 明日葉ミルクかん	 牛乳	豚肉 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 明日葉 にんにく 生姜 玉ねぎ たけのこ 椎茸 黄ピーマン 胡瓜	米 砂糖 澱粉 春雨 小豆 黒砂糖 油 胡麻油	797 38.9 20.2	
7	(木)	 ご飯	鮭の塩こうじ焼き さつま芋のきんとん風 七草汁 果物	 牛乳	鮭 油揚げ かまぼこ 牛乳	人参 せり 大根 かぶ 白菜 長ねぎ みかん	米 さつま芋 砂糖 栗	815 31.3 20.4	
8	(金)	 チキンライス&スクランブルエッグ	海藻サラダ ほうれん草のミルクスープ ナタデココヨーグルト	 牛乳	鶏肉 卵 豆乳 ほたて ヨーグルト 牛乳 藻ミックス	人参 ピーマン ほうれん草 ナタデココ 玉ねぎ キャベツ 胡瓜 大根 セロリー コーン マッシュルーム パイン缶 洋梨缶	米 麦 砂糖 小麦粉 オリーブ油 生クリーム 油 胡麻油 ごま バター	828 27.3 27.9	
11	(月)	 成人の日 							
12	(火)	 ご飯	蒸し鶏 中華ピクルス チンゲン菜と卵のスープ 杏仁豆腐	 牛乳	鶏肉 味噌 かに 豆腐 卵 牛乳 寒天	人参 青梗菜 長ねぎ 玉ねぎ 生姜 にんにく 大根 胡瓜 セロリー しめじ もも缶 みかん缶 りんご缶	米 砂糖 澱粉 ねりごま 胡麻油 油	765 35.0 20.8	
13	(水)	 ご飯	ぶりの照り焼き じゃが芋バター醤油 おかか和え 味噌汁	 牛乳	ぶり 鯉節 油揚げ 味噌 豆腐 わかめ 牛乳 青海苔	人参 さやいんげん 生姜 キャベツ しめじ 大根 長ねぎ	米 砂糖 澱粉 じゃが芋 バター 胡麻油	828 35.1 26.1	
14	(木)	 ココアパン&クロワッサン	ハムとチーズのオムレツ コールスローサラダ パンプキンポタージュ 果物	 牛乳	ハム 卵 鶏肉 牛乳 チーズ	人参 南瓜 パセリ 枝豆 キャベツ 胡瓜 コーン セロリー 玉ねぎ 柑橘	パン ジャガイモ 砂糖 小麦粉 油 バター 生クリーム	826 32.4 37.6	
15	(金)	 小豆ご飯	イカのかりんと揚げ 練り胡麻和え けの汁 みたらし団子	 牛乳	いか 高野豆腐 油揚げ 味噌 牛乳	小松菜 人参 生姜 キャベツ 大根 ごぼう ぶき ぜんまい こんにゃく	米 ささげ 白玉団子 澱粉 砂糖 金時豆 ごま 油 ねりごま	829 35.5 20.0	
18	(月)	 麻婆丼	木耳サラダ フルーツヨーグルト	 牛乳	豚肉 味噌 豆腐 焼き豚 牛乳 ヨーグルト	人参 たら 赤ピーマン 胡瓜 木耳 にんにく 生姜 椎茸 たけのこ 白菜 長ねぎ もも缶 パイン缶 りんご缶	米 麦 砂糖 澱粉 油 胡麻油	776 32.5 21.0	
19	(火)	 玄米入りご飯	鯖の南部焼き 海苔酢あえ さつま汁 果物	 牛乳	鯖 鶏肉 豆腐 味噌 牛乳 海苔	ほうれん草 人参 生姜 キャベツ もやし しめじ 大根 ごぼう こんにゃく 長ねぎ いちご	米 玄米 さつま芋 ごま 油	847 31.8 30.6	
20	(水)	 カレーうどん	豆アジの唐揚げ 酢の物 タピオカポンチ	 牛乳	豚肉 油揚げ ほたて 豆あじ 牛乳 わかめ	人参 ほうれん草 レモン 玉ねぎ 長ねぎ 椎茸 しめじ 大根 胡瓜 みかん缶 パイン缶 洋梨缶	うどん 澱粉 砂糖 タピオカ 油	783 34.6 20.3	
21	(木)	 冬野菜クリームライス	ポテトサラダ 果物	 牛乳	鶏肉 えび ほたて ハム 牛乳 チーズ	人参 ブロッコリー コーン セロリー にんにく 玉ねぎ 胡瓜 マッシュルーム スイートスプリング	米 ジャガイモ 砂糖 小麦粉 油 バター 生クリーム	808 28.3 24.5	
22	(金)	 ご飯	煮魚 からし和え 味噌汁 抹茶ようかん	 牛乳	銀だら かまぼこ 油揚げ 味噌 牛乳 寒天	小松菜 人参 水菜 生姜 長ねぎ もやし キャベツ	米 砂糖 ジャガイモ 澱粉 白いんげん豆	857 30.9 24.1	
25	(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	 牛乳	きな粉 豚肉 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 柑橘 マッシュルーム キャベツ 胡瓜 コーン	パン 砂糖 小麦粉 じゃが芋 生クリーム 油 バター	803 30.0 32.0	
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。									
26	(火)	 ご飯	★鯨(くじら)の竜田揚げ たくあん和え 味噌汁 ミルクゼリーフルーツソース	 牛乳	鯨 油揚げ 味噌 牛乳 寒天	人参 生姜 キャベツ 胡瓜 たくあん 大根 しめじ 長ねぎ ブルーベリー レモン	米 澱粉 里芋 砂糖 ジャム 油 ごま 生クリーム	801 34.3 20.1	
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。									
27	(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	 牛乳	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 玉ねぎ セロリー キャベツ 生姜 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 31.7 23.4	
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。									
28	(木)	 ★カレーライス	塩もみ風浅漬け 果物	 牛乳	鶏肉 牛乳 チーズ	人参 大葉 セロリー 生姜 にんにく 玉ねぎ キャベツ かぶ 胡瓜 りんご	米 麦 小麦粉 じゃが芋 油 バター	812 22.6 24.8	
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。									
29	(金)	 ご飯	☆もんじゃ春巻き ☆明日葉のツナ和え ☆たたき汁 果物	 牛乳	豚肉 いか ツナ とびうおつみれ 牛乳 チーズ	明日葉 人参 万能ねぎ しいたけ 生姜 キャベツ 白菜 大根 長ねぎ ぼんかん	米 小麦粉 砂糖 春巻きの皮 油 ごま	805 26.2 22.0	
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、地場産物を使った共通メニューも行っています。									

※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