

令和3年度
(令和4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)	
		主食	おかず		牛乳	体の組織を作る	体の調子を整える	エネルギーになる	たんぱく質 (g) 脂質 (g)
			主なおかず	その他のおかず		赤	緑	黄	
11	(火)	始業式 給食はありません							
12	(水)	シーフードクリームライス	ビーンズサラダ 果物	鶏肉 えび いか ほたて あさり 牛乳 チーズ	人参 パセリ セロリー にんにく 玉ねぎ コーン マッシュルーム キャベツ りんご	米 麦 小麦粉 白いんげん豆 金時豆 油 バター 生クリーム	757 28.8 23.5		
13	(木)	卵クッパ	チャブチェ 韓国風ポテトサラダ ホワイトゼリー	鶏肉 卵 牛肉 ハム わかめ 海苔 寒天 牛乳 乳酸菌飲料	人参 青梗菜 赤ピーマン ピーマン 生姜 大根 たけのこ 椎茸 しめじ 長ねぎ にんにく 玉ねぎ 胡瓜 キャベツ ナタデココ	米 麦 澱粉 砂糖 春雨 ジャガ芋 油 ごま 胡麻油	783 25.7 22.9		
14	(金)	小豆ご飯	魚のあずま煮 おかか和え けの汁 きな粉団子	ホキ 鯉節 高野豆腐 油揚げ 味噌 きな粉 牛乳	人参 小松菜 キャベツ しめじ 大根 ごぼう ふき ぜんまい こんにゃく	米 小豆 小麦粉 澱粉 砂糖 白玉餅 黒砂糖 油 ごま 胡麻油	800 34.2 20.4		
17	(月)	ご飯	ぶりの照り焼き さつま芋の塩麴煮 竹輪の酢の物 餅入り七草汁	ぶり 竹輪 油揚げ かまぼこ 牛乳 わかめ	人参 かぶ葉 せり 生姜 もやし 胡瓜 大根 かぶ 白菜 長ねぎ	米 砂糖 澱粉 さつま芋 トック 胡麻油 ごま	797 33.1 24.2		
18	(火)	ぶどうパン&デニッシュ	トマトのオープンオムレツ 南瓜のにんにく和え スコッチブロス 果物	ウィンナー 卵 ベーコン 鶏肉 ショルダーベーコン 牛乳 チーズ	トマト ピーマン 南瓜 人参 玉ねぎ にんにく セロリー 長ねぎ クレメンティン	パン ジャガ芋 ひよこ豆 麦 油 生クリーム オリーブ油	832 31.4 40.6		
19	(水)	十穀ご飯	鯖の南部焼き 海苔酢あえ <small>まごわやさしい献立</small> 五目豆 味噌汁	鯖 ツナ 大豆 生揚げ 味噌 牛乳 海苔 昆布	ほうれん草 人参 生姜 キャベツ もやし ごぼう こんにゃく 椎茸 玉ねぎ えのきだけ	米 麦 粟 黍 赤米 黒米 はと麦 小豆 マライス 砂糖 ごま 油 ジャガ芋	831 36.2 35.5		
20	(木)	麻婆丼	辣白菜(ラーパーツァイ) タピオカボンチ	豚肉 味噌 豆腐 牛乳	人参 たら パイン缶 みかん缶 にんにく 生姜 椎茸 たけのこ 長ねぎ 白菜 レモン もも缶	米 麦 澱粉 タピオカ 砂糖 油 胡麻油	764 30.0 19.1		
21	(金)	貝柱ご飯	鶏肉のマーマレード焼き 練り胡麻和え のっぺい汁 南瓜ようかん	ほたて 油揚げ 鶏肉 生揚げ 豆乳 牛乳 寒天 脱脂粉乳	小松菜 人参 万能ねぎ 南瓜 生姜 にんにく キャベツ ごぼう 大根 椎茸	米 澱粉 砂糖 マーマレード 里芋 ねりごま ごま 銀杏	778 38.8 20.2		
24	(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 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 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 ジャガ芋 油 バター 生クリーム	784 30.7 33.1		
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。									
25	(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 豆腐 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 ごぼう しめじ こんにゃく 長ねぎ	米 澱粉 さつま芋 油 ごま	766 35.0 17.6		
昭和30年代 → 主食はパンでした。パンにジャムかマーガリンと揚げ物といったメニューがよく登場しました。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。									
26	(水)	★ソフトめん	★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 にんにく 生姜 キャベツ セロリー マッシュルーム 玉ねぎ 胡瓜 コーン	ソフト麺 砂糖 小麦粉 油 バター	837 32.2 24.0		
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。									
27	(木)	★カレーライス	塩もみ風浅漬け 果物	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 いちご	米 麦 小麦粉 ジャガ芋 油 バター	763 23.8 25.3		
昭和50年代 → 米飯給食がはじまりました。最初は月1~2回、カレーライスや炊き込みご飯が登場しました。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。									
28	(金)	ご飯	☆東京の仲間バーグ ☆お浸し 味噌汁 ☆明日葉ミルクゼリー	めたい 豚肉 おから 卵 鯉節 豆腐 油揚げ 味噌 牛乳 わかめ 寒天	小松菜 ほうれん草 人参 明日葉 玉ねぎ 生姜 白菜 大根 長ねぎ	米 澱粉 砂糖 生クリーム	757 33.5 23.5		
共通メニュー → 現在の給食は、ご飯を中心とした和食の献立を基本に、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を行っています。									
31	(月)	ご飯	ししゃもの南蛮漬け 卵和え 肉じゃが 果物	卵 豚肉 さつま揚げ 牛乳 ししゃも	人参 ほうれん草 玉ねぎ キャベツ 生姜 こんにゃく グリンピース スイートスプリング	米 澱粉 小麦粉 砂糖 ジャガ芋 油	759 29.6 22.9		

※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です

☆のメニューは中高一貫教育校共通メニューです