

2025年度



1月献立表



港区立港南中学校

日	献立名	牛乳	赤の仲間 血や肉になる		緑の仲間 体の調子を整える		黄の仲間 熱や力の元になる		エネルギー たんぱく質
			1群	2群	3群	4群	5群	6群	
9 金	★七草(7日)★								
	七草あんかけ丼		鶏肉		小松菜, せり 大根葉, 人参 かぶ葉	大根, かぶ	精白米 でん粉	油	722 kcal 31.3 g
	ふくさ焼き	○	鶏肉 えび はんぺん 鶏卵		人参	玉ねぎ, たけのこ 干し椎茸	三温糖	油	
	じゃがいものきんぴら		豚肉		人参 いんげん	ごぼう	じゃが芋 三温糖	ごま油 黒ごま	
13 火	★鏡開き(11日)★								
	ごはん						精白米		815 kcal 32.1 g
	スタミナ納豆		鶏肉 納豆		こねぎ	しょうが, にんにく	三温糖	ごま油	
	筑前煮	○	鶏肉 ツナ揚げ		人参 いんげん	たけのこ, 干し椎茸 れんこん	こんにゃく 三温糖 じゃが芋	油	
	白玉汁粉		小豆				三温糖 白玉粉		
14 水	豆乳ラーメン		豚肉 みそ 豆乳		人参 チンゲン菜	にんにく, しょうが 長ねぎ, キャベツ もやし	中華麺 でん粉	ごま油 白ごま 油	772 kcal 33.6 g
	ポテサラ春巻き	○	ハム		人参	コーン グリーンピース	じゃが芋 春巻きの皮 薄力粉	油 マヨネーズ	
	津のかがやき わかめごはん					タンゴール			
15 木	高野豆腐の卵とじ	○	豚肉 高野豆腐 鶏卵	わかめ	人参	玉ねぎ, 枝豆	精白米 三温糖 でん粉	油	730 kcal 30.4 g
	生揚げと大根のみそ汁		生揚げ みそ			長ねぎ, 大根			
16 金	△おむすびの日(17日)△								
	焼きおむすびスープ茶漬け		鶏肉		人参, 小松菜	たけのこ, えのき しょうが, ゆず	精白米 でん粉 三温糖	油	723 kcal 31.0 g
	フカのから揚げ ゆずソースがけ	○	フカ						
	小松菜のごま炒め		油揚げ		人参, 小松菜			油 白ごま	
19 月	🍷ウクライナ料理🍷								
	ホットサンド		ハム	チーズ 生クリーム			丸パン	バター	761 kcal 36.5 g
	ボルシチ	○	豚肉 白インゲン豆		人参	にんにく, しょうが 玉ねぎ, キャベツ ピーツ	じゃが芋 三温糖	油	
	グリーンサラダ		ベーコン		いんげん 小松菜 ほうれん草	キャベツ	三温糖	油	
20 火	🍷東京都の郷土料理🍷								
	深川めし		あさり		人参, こねぎ	ごぼう, しょうが	精白米 三温糖	油	724 kcal 27.2 g
	めかぶのかき揚げ	○	大豆 鶏卵	めかぶ		コーン, 玉ねぎ	さつま芋 薄力粉	油	
	小松菜の梅おかか和え		削り節		小松菜 赤ピーマン	白菜, もやし, 梅干し	三温糖		
	かぶのみそ汁		油揚げ みそ		かぶ葉	長ねぎ, かぶ			
21 水	ごはん						精白米		725 kcal 31.2 g
	豆腐ハンバーグ おろしソース	○	豚肉 豆腐 豆乳 鶏卵			玉ねぎ, 大根	パン粉 三温糖 でん粉	油	
	白菜の煮つけ 切干大根のみそ汁		油揚げ みそ		人参 小松菜	白菜 えのき, 切干大根	三温糖		

※ 都合により、献立を変更する場合があります。

2025年度



1月献立表



港区立港南中学校

日	献立名	牛乳	赤の仲間 血や肉になる 1群	仲間の 2群	緑の仲間 体の調子を整える 3群	4群	黄の仲間 熱や力の元になる 5群	6群	エネルギー たんぱく質
22 木	カレーの日								
	冬野菜カレーライス	○	鶏肉		人参 トマト缶	しょうが, にんにく セロリ, 玉ねぎ, 大根 れんこん, ごぼう	精白米 米粒麦 じゃが芋 薄力粉 上白糖	油	743 kcal 21.8 g
	レモンソースサラダ				人参, 小松菜	キャベツ レモン果汁		油	
	みはや ごはん					ぼんかん			
23 金	麻婆大根	○	豚肉 大豆 みそ		人参, にら	にんにく, しょうが 長ねぎ, 玉ねぎ 干し椎茸, 大根	精白米 三温糖 でん粉	油	721 kcal 25.8 g
	かぶとハムのスープ		ハム		人参, かぶ葉	玉ねぎ, かぶ			
	お菓子な目玉焼き			寒天 カルピス		黄桃缶	上白糖		
26 月	給食週間 給食の歴史 給食の始まり								
	ごはん						精白米		723 kcal 34.3 g
	鮭の塩焼き	○	さけ						
	青菜の即席漬け				小松菜, 人参	キャベツ, しょうが 大根, ごぼう, 長ねぎ	こんにゃく じゃが芋	ごま油	
27 火	豚汁		豚肉 みそ		人参				722 kcal 34.3 g
	給食週間 給食の歴史 昭和25年頃								
	食パン・いちごジャム					いちごジャム	食パン でん粉 上白糖	油	
	鯨の竜田揚げ	○	鯨肉		赤ピーマン	キャベツ 黄ピーマン		油	
28 水	ボイルキャベツ				人参	玉ねぎ, コーン	じゃが芋 薄力粉	油	758 kcal 32.6 g
	ホワイチャウダー		ベーコン	牛乳					
	給食週間 給食の歴史 昭和40年頃								
	ソフト麺・ミートソース	○	ベーコン 豚肉 大豆		人参 トマト缶	にんにく, セロリ 玉ねぎ マッシュルーム	ソフト麺	油	
29 木	コーンサラダ				小松菜 赤ピーマン	キャベツ, コーン	三温糖	油	800 kcal 32.0 g
	フルーツヨーグルト			ヨーグルト		りんご缶, みかん缶	上白糖		
	給食週間 郷土料理 秋田県の郷土料理								
	ごはん						精白米		
30 金	いぶりがっこの炒め	○				たくあん		ごま油 白ごま	879 kcal 27.2 g
	はたはたと鱈のから揚げ		たら	はたはた		しょうが 長ねぎ, 白菜, ごぼう しめじ, まいたけ	でん粉, 米粉 こんにゃく きりたんぽ	油	
	きりたんぽ鍋		鶏肉		人参, せり				
	給食週間 港区独自給食 商店街コラボ給食								
30 金	ガーリックライス					にんにく, 玉ねぎ 長ねぎ, にんにく しょうが	精白米 三温糖 でん粉	牛脂 ごま油	879 kcal 27.2 g
	特製スペアリブ風	○	豚肉				はちみつ	ごま油	
	オリジナルドレッシングのサラダ				人参 ブロッコリー				
	マンゴープリン			牛乳 寒天		マンゴーピューレ レモン果汁	上白糖		

● 全国学校給食週間 ●

明治22(1889)年に、山形県鶴岡市にあった私立忠愛小学校で、お弁当を持ってこれない貧しい家庭の子どもたちのために、社会事業として昼食を出したのが日本の学校給食の始まりです。その後、戦争によって一時中断されましたが、戦後、日本の子どもたちのためにユニセフから小麦粉や脱脂粉乳(スキムミルク)が寄贈され、昭和21(1946)年12月24日に再び給食が始まりました。この日が、今に続く学校給食の誕生日となりますが、多くの学校が冬休みに重なるため、1か月延ばして1月24日を「給食記念日」とし、30日までの1週間を「全国学校給食週間」にしています。

現在の学校給食は、栄養バランスのとれた食事、成長期にある子どもたちの健やかな成長を支え、食に関する正しい知識と望ましい食習慣を身につけるために重要な役割を果たしています。