

# 3月学校給食献立表

2017年

港区立高松中学校

日	献立	牛乳	一言メモ	赤の仲間 血や肉になる	黄の仲間 熱や力の元になる	緑の仲間 体の調子を整える	その他	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量
1 水	ビーンズミートドッグ 野菜のスープ煮 フルーツポンチ	○	フルーツポンチは1年生の リクエスト給食です。  リクエスト給食	牛乳, 大豆, 鶏肉, 豚 肉,	セサミパン, マーガリ ン, 三温糖, ジャガ芋, 上 白糖	玉葱, 人参, ニンニク, 生 姜, ホールコーン, キャベ ツ, パナナ, ミカン, 桃, パ イン	バター, オレガノ, 塩, コショ ウ, トマトピューレ, ケチャッ プ, 中濃ソース, 水, 鶏ガラ, 白 ワイン, ベイリーフパウダー, サイダー	846 kcal 35.0 g 27.3 g 3.3 g
2 木	ご飯 サバとシシャモのおろしダレ 白菜の辛子和え ワカメの味噌汁	○	シシャモは、丸ごと食べ ることができるため他の 魚よりもカルシウムを多 く摂取することができます。 す。	牛乳, シシャモ, サバ, 油揚げ, 生ワカメ	精白米, 揚げ油, でん粉, 三温糖	生姜, 大根, 小松菜, 人参, 白菜, 長葱	水, 酒, 削り節(だし), みりん, 醤油, 洋辛子, 味噌	870 kcal 30.5 g 33.6 g 3.3 g
3 金	ちらしずし 厚揚げの煮もの 菜の花のすまし汁	○	3月3日は桃の節句です。 詳しくは献立の下部を読 んでください。  桃の節句献立	牛乳, だし昆布, 油揚 げ, 卵, 刻み海苔, 豚 肉, 生揚げ, 豆腐	精白米, 三温糖, サラダ 油, 白煎りゴマ, つきコ ンニャク	人参, 干椎茸, カンピョ ウ, 大根, サヤエンドウ, 菜の花, 長葱	水, 酒, 酢, 塩, 削り節(だし), みりん, 醤油	839 kcal 32.9 g 27.9 g 3.8 g
6 月	ナシゴレン ワカメスープ バナナナンピア	○	バナナナンピアは3年生の リクエスト給食です。  リクエスト給食	牛乳, 鶏肉, エビ, 豆 腐, 生ワカメ	精白米, サラダ油, 白煎 りゴマ, 揚げ油, 春巻きの 皮, 粉糖	ニンニク, 生姜, 赤ピーマ ン, ホールコーン, パセ リ, エノキ茸, 長葱, パナ ナ	水, 酒, 鷹の爪, 塩, コショウ, トムヤムペースト, ナンプ ラー, 鶏ガラ, 醤油	814 kcal 30.3 g 24.7 g 2.5 g
7 火	ご飯 おから入り卵焼き 切干大根の炒め煮 さつま汁	○	おからには、白いことから 別名「卵の花(うのは な)」と呼ばれます。	牛乳, 鶏肉, おから, 卵, 油揚げ, 豚肉	精白米, サラダ油, 三温 糖, 天板用油, サツマ芋, コンニャク	長葱, 人参, 干椎茸, 玉葱, 白菜, 切干大根, エノキ 茸, ゴボウ, 大根	水, 酒, 塩, 醤油, 削り節(だ し), 味噌	872 kcal 33.1 g 25.5 g 3.2 g
8 水	あなご飯 白菜のゴマ酢和え だんご汁	○	広島県の郷土料理献立で す。宮島周辺で獲れるあ なごを使ったあなご飯が 昔から作られていまし た。	牛乳, だし昆布, 穴子, 刻み海苔, 鶏肉・モモ こま切	精白米, 三温糖, 白すり ゴマ, 白玉粉	小松菜, 人参, 白菜, 大根, ゴボウ	水, 塩, 酒, 醤油, みりん, 酢, 削 り節(だし), 味噌	782 kcal 29.9 g 20.4 g 3.7 g
9 木	ジャージャー麺 大根とワカメのゴマサラダ 卵と野菜の中華スープ	○	ジャージャー麺に使用さ れている甜麺醤は、小麦 から作られている味噌の 一種です。	牛乳, 豚肉, 生ワカメ, 卵	中華麺, ゴマ油, 米油, で ん粉, サラダ油, 白すり ゴマ	人参, 玉葱, 長葱, 干椎茸, 生姜, ニンニク, キャベ ツ, キュウリ, 大根, 白菜, ハウレン草	紹興酒, 甜麺醬, 八丁味噌, 豆 板醬, 醤油, オイスターソー ス, だし汁, 水, 酢, コショウ, 鶏ガラ, 塩	817 kcal 33.9 g 30.0 g 3.5 g
10 金	ご飯 メカジキの葱ソース モヤシの辛子和え 大豆とジャコの甘辛揚げ けんちん汁	○	葱に含まれているアリシ ンという成分は、血行を 促進する働きがありま す。	牛乳, メカジキ, 大豆, チリメンジャコ, だし 昆布, 豆腐	精白米, 天板用油, 三温 糖, でん粉, 揚げ油, ジャ ガ芋, 白煎りゴマ, サラ ダ油, ゴマ油, 里芋	生姜, 長葱, ニンニク, キュウリ, 人参, モヤシ, ゴボウ, 大根	水, 酒, 醤油, 酢, 洋辛子, み りん, 削り節(だし), 塩	816 kcal 39.5 g 20.3 g 3.2 g
13 月	ご飯 真砂揚げ モヤシの磯和え ナメコの味噌汁	○	エビは、身体が曲がって いる様子や髭が長い様子 から漢字では「海老」と 書くようになりました。	牛乳, 豆腐, エビ, 鶏 肉, 卵, 刻み海苔	精白米, でん粉, 生パン 粉, 揚げ油, 三温糖	人参, 玉葱, 干椎茸, 生姜, 小松菜, モヤシ, ナメコ・ 生, 長葱	水, 酒, 塩, 醤油, 酢, 削り節(だ し), 味噌	852 kcal 37.4 g 28.7 g 3.2 g
14 火	胚芽パン ワートルゾーイ フリッツ 卵と野菜のスープ	○	今月はベルギー料理で す。ワートルゾーイはク リームシチューに似た料 理です。  世界の料理献立	牛乳, 鶏肉, 調理用牛 乳, 生クリーム, 卵	胚芽パン, サラダ油, 揚 げ油, ジャガ芋	人参, 玉葱, マッシュルー ム・水煮, キャベツ, 生姜, パセリ, 白菜	水, 鶏ガラ, 塩, コショウ, ベイ リーフパウダー	895 kcal 32.9 g 44.9 g 3.7 g
15 水	ヒジキご飯 モヤシのお浸し 豚汁 きな粉白玉団子	○	きな粉白玉団子は2年生の リクエスト給食です。  リクエスト給食	牛乳, だし昆布, 鶏肉, 油揚げ, ヒジキ, 豚肉, 豆腐, きな粉	精白米, 餅米, サラダ油, 三温糖, 白煎りゴマ, ジャガ芋, 白玉粉, 上白 糖, グラニュー糖	人参, 小松菜, モヤシ, ゴ ボウ, 大根, 長葱	水, 酒, 塩, 醤油, みりん, 削 り節(だし), 味噌	874 kcal 31.1 g 22.7 g 3.1 g
16 木	赤飯 鶏肉の唐揚げ 白菜の磯和え 豆腐のすまし汁 コーヒーゼリー	○	3年生の最後の給食です。 卒業式にむけたお祝い献 立です。  卒業おめでとう献立	牛乳, ササゲ, 鶏肉, 刻 み海苔, だし昆布, 豆 腐, 粉寒天, 生クリー ム	精白米, 餅米, 黒煎りゴ マ, 揚げ油, でん粉・衣 用, あられ麩, 上白糖	生姜, 小松菜, 白菜, 人参, 大根, 長葱	水, 塩, 醤油, 酒, 削り節(だ し), インスタントコーヒー	889 kcal 32.9 g 29.8 g 3.0 g
21 火	ご飯 サケの味噌マヨネーズ焼き 小松菜のお浸し かき玉汁	○	マヨネーズはフランス語 です。フランスのマオン という土地で生まれたこ とからその名がついたと 言われています。	牛乳, サケ, だし昆布, 卵	精白米, でん粉	小松菜, 白菜, モヤシ, 長 葱	水, 塩, コショウ, 白ワイン, マ ヨネーズ, 味噌, 洋辛子, アル ミ小判型, 醤油, 削り節(だし)	786 kcal 38.0 g 26.1 g 2.9 g
22 水	かき揚げうどん 白菜のゴマ味噌和え オレンジ	○	かき揚げは「かき混ぜて 揚げる」ことからその名 が付けました。	牛乳, だし昆布, 豚肉, 卵, エビ	うどん, 揚げ油, 小麦粉, コーンスターチ, 三温 糖, 白煎りゴマ	干椎茸, 長葱, 玉葱, ミツ バ, 小松菜, 人参, 白菜, オ レンジ	水, 厚削り節, みりん, 塩, 醬 油, 味噌	817 kcal 26.8 g 38.4 g 3.2 g
23 木	ドライカレー ポテトクリームスープ いちご	○	イチゴは、ビタミンCが 多く含まれています。	牛乳, 豚肉, 調理用牛 乳	精白米, サラダ油, 小麦 粉, ジャガ芋, コーンス ターチ	ニンニク, 生姜, 玉葱, 人 参, ピーマン, ホールトマ ト, パセリ, イチゴ	水, 塩, カレー粉, バター, 赤ワ イン, コショウ, ケチャップ, ウスターソース, 鶏ガラ, だし 汁, ベイリーフパウダー	875 kcal 25.8 g 23.5 g 3.5 g

※食材購入等の関係で献立を変更する場合があります。

\* ひなまつり \*

3月3日(金)は桃の節句、ひなまつりです。

ひなまつりは上巳(じょうし)の節句といい、忌数(いみすう)である奇数の3が重なることから、邪気に見舞われやすいと言われていました。

そこで、平安時代に貴族が自分の災厄を代わりに紙人形に受けさせ、川に流した「流し雛」が行われました。これがひなまつりの起源といわれています。

次第に紙人形から、木製や布の衣装を着せたものに発展していき、今のような豪華な雛人形になったといわれています。

また、ひなまつりに飾られる「菱餅(ひしもち)」には、その色に意味が込められています。

赤は健康への祈りをこめた桃の花、白は清浄を表した残雪、緑は穢れを払うヨモギの新芽を示しています。

給食では、3月3日(金)にひなまつりにちなんだ「ちらしずし」が登場します。お楽しみに！

\* ご卒業おめでとうございます！ \*

3年生のみなさんご卒業おめでとうございます。

給食時間にみなさんが楽しそうに食事している姿やおかわりに集まっている様子を見るのが楽しみでした！

空になった食缶が返ってくると、調理員さんと一緒にうれしく思っていました。

これからも、一日三食しっかり食べて、元気に毎日を過ごしてください。