

4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 |
|---------|--|----|---|-------------------------------------|---|---|---|---------------------------------------|
| 11 火 | スタミナ丼 大根のゴマサラダ 豆腐の中華スープ | ○ | 豚肉には、疲労回復を助けるビタミンB1が多く含まれています。しっかり食べて元気に新年度をスタートさせましょう！ | 牛乳, 豚肉, 生ワカメ, 豆腐 | 精白米, サラダ油, 上白糖, 小麦粉, ゴマ油, 白煎りゴマ | ニンニク, 生姜, 玉葱, ピーマン, 赤ピーマン, キャベツ, キュウリ, 大根, 人参, エノキ茸, 長葱 | 水, 酒, 醤油, 塩, コショウ, オイスターソース, 酢, 鶏ガラ | 785 kcal 29.9 g 20.2 g 3.4 g |
| 12 水 | 白飯 鶏肉の照り焼き 白菜の磯和え 豚汁 オレンジゼリー | ○ | のりは海藻から作られています。のりという名は「ヌラ(ぬるぬるしている)」が変形して付けられました。 | 牛乳, 鶏肉, 刻み海苔, 豚肉, 豆腐, 粉寒天 | 精白米, 天板用油, 三温糖, 小麦粉, サラダ油, ジャガ芋, 上白糖 | 生姜, 小松菜, 白菜, モヤシ, 人参, 大根, 長葱, オリーブジュース | 水, 醤油, 酒, みりん, 削り節(だし), 味噌 | 852 kcal 35.4 g 25.2 g 2.9 g |
| 13 木 | セサミトースト クリームシチュー ひよこ豆とマカロニサラダ | ○ | ゴマには「セサミン」という動脈硬化を防ぐ成分が含まれています。 | 牛乳, 鶏肉, ベーコン, 調理用牛乳, ヒヨコ豆 | 食パン, マーガリン, 白練りゴマ, 白煎りゴマ, グラニュー糖, サラダ油, ジャガ芋, 小麦粉, マカロニ | 玉葱, 人参, 生姜, キャベツ, トマト, キュウリ | 白ワイン, 水, 鶏ガラ, 塩, コショウ, ベイリーフパウダー, 酢, ガーリックパウダー | 836 kcal 28.0 g 35.7 g 3.5 g |
| 14 金 | 白飯 鮭の葱ソース 揚げ磯大豆 小松菜のお浸し ワカメの味噌汁 | ○ | 葱は、関東では白い部分が多い「根深ねぎ」が広く食べられていますが、関西では緑の部分の多い「葉ねぎ」が広く親しまれています。 | 牛乳, サケ, 大豆, 青海苔, 油揚げ, 豆腐, 生ワカメ | 精白米, 天板用油, 三温糖, 揚げ油, ジャガ芋, でん粉 | 生姜, 長葱, ニンニク, 小松菜, 白菜, モヤシ, エノキ茸 | 水, 酒, 醤油, 酢, 塩, 削り節(だし), 味噌 | 782 kcal 41.3 g 19.5 g 3.0 g |
| 17 月 | スパゲッティソース ブロッコリーサラダ オレンジ | ○ | ブロッコリーは、カロテンやビタミンCを多く含んでいます。 | 牛乳, 豚肉, 大豆, 粉チーズ | サラダ油, 小麦粉, オリーブ油, スパゲッティ | ニンニク, 玉葱, 人参, トマトジュース, パセリ, ブロッコリー, キャベツ, オレンジ | 赤ワイン, 水, 塩, コショウ, トマトピューレ, ケチャップ, ウスターソース, タバスコソース, 酢 | 797 kcal 31.9 g 26.8 g 3.3 g |
| 18 火 | 白飯 厚焼き卵 キャベツのゴマ酢和え 豆腐と小松菜の味噌汁 アップルゼリー | ○ | キャベツは、冬と春が旬の食材です。春キャベツは、葉がやわらかくみずみずしいという特徴があります。 | 牛乳, 鶏肉, 卵, 豆腐, 粉寒天 | 精白米, サラダ油, 三温糖, 天板用油, 白すりゴマ, 上白糖 | 玉葱, 人参, 干椎茸, 小松菜, キャベツ, 大根, 長葱, アップルジュース | 水, 酒, 塩, 醤油, 酢, 削り節(だし), 味噌, ゼリーカップ・90cc | 867 kcal 36.2 g 25.7 g 3.4 g |
| 19 水 | パンパキンパン 二種コロッケ キャベツとコーンのサラダ 白菜のスープ | ○ | コロッケは、フランス料理のクロケットという料理をもとに作られました。 | 牛乳, 豚肉, ツナ, 卵, 鶏肉 | パンパキンパン, サラダ油, ジャガ芋, 小麦粉, パン粉, 揚げ油 | 玉葱, キャベツ, キュウリ, ホールコーン, 生姜, 人参, 白菜, パセリ | 塩, コショウ, カレー粉, パター, 水, 中濃ソース, 酢, 鶏ガラ, ベイリーフパウダー | 882 kcal 28.8 g 40.3 g 3.8 g |
| 20 木 | 白飯 サワラのゴマ味噌かけ 白菜の辛子和え 茎ワカメのきんぴら かき玉汁 | ○ | サワラは、春の旬の食材です。そのため、漢字では「鱈」と書きます。 | 牛乳, サワラ, 茎ワカメ, だし昆布, 卵 | 精白米, 天板用油, 三温糖, 小麦粉, 白煎りゴマ, ゴマ油, つきこんにゃく | 生姜, 小松菜, 人参, 白菜, エノキ茸, 長葱 | 水, 塩, 酒, 味噌, 醤油, みりん, 洋辛子, 削り節(だし) | 780 kcal 36.4 g 23.2 g 3.7 g |
| 21 金 | かてめし(埼玉) ゼリーフライ(埼玉) 具沢山味噌汁 | ○ | 埼玉県は、春の旬の食材です。ゼリーフライは、銭(ぜに)の形に似ていることからその名がつけました。ゼリーを揚げたものではありません。 | 牛乳, 鶏肉, 刻み昆布, 油揚げ, 高野豆腐, おから, 卵, 豆腐 | 精白米, 餅米, 三温糖, ジャガ芋, サラダ油, 小麦粉, 乾燥パン粉, 揚げ油, コンニャク | 干椎茸, 人参, ゴボウ, 大根, サヤエンドウ, 長葱, 玉葱, 小松菜 | 水, 削り節(だし), 酒, みりん, 醤油, 塩, コショウ, 中濃ソース, 味噌 | 827 kcal 29.8 g 24.4 g 3.0 g |
| 24 月 | 白飯 アジとシシャモのフライおろしダレ 小松菜のゴマ和え ワカメの味噌汁 | ○ | 大根は、春の七草のひとつです。色が白いことから「スズシロ(清白)」と呼ばれています。 | | 精白米, 揚げ油, 小麦粉, パン粉, 三温糖, 白すりゴマ | 大根, 小松菜, 人参, 白菜, エノキ茸, 長葱 | 水, 塩, コショウ, 削り節(だし), みりん, 醤油, 味噌 | 831 kcal 32.8 g 24.5 g 3.4 g |
| 25 火 | ガーリックトースト トマトシチュー フルーツヨーグルト | ○ | にんにくに含まれているアリシンという成分は、ビタミンB1の吸収を助ける働きがあります。 | 牛乳, 豚肉, プレーンヨーグルト | 食パン, マーガリン, サラダ油, ジャガ芋, 三温糖, 小麦粉, 粉糖 | ニンニク, パセリ, 玉葱, 人参, 生姜, ホールトマト・缶, トマトジュース, キャベツ, パナナ, 桃, ミカン | 赤ワイン, 水, 鶏ガラ, トマトピューレ, 塩, コショウ, ベイリーフパウダー | 816 kcal 28.4 g 30.5 g 3.4 g |
| 26 水 | 白飯 豆腐のハンバーグ モヤシの磯和え 大根と小松菜の味噌汁 | ○ | 豆腐は奈良時代に中国から日本に伝えられました。 | 牛乳, 豚肉, 豆腐, 卵, 刻み海苔, 油揚げ | 精白米, パン粉, 白煎りゴマ, ゴマ油, 天板用油, 三温糖, 小麦粉 | 玉葱, 生姜, 干椎茸, 小松菜, 人参, モヤシ, 大根, 長葱 | 水, 塩, コショウ, 味噌, 醤油, みりん, 酒, 削り節(だし) | 821 kcal 34.9 g 25.7 g 3.2 g |
| 27 木 | マーボーあんかけそば モヤシと小松菜のナムル 卵とワカメのスープ | ○ | 中華麺もうどんも小麦粉から作られています。中華麺には「かん水」が使われているため、黄色く独特の香りがします。 | 牛乳, 豚肉, 豆腐, 卵, 生ワカメ | サラダ油, 中華麺, 三温糖, 小麦粉, ゴマ油, 白煎りゴマ | ニンニク, 生姜, 筍・水煮, エノキ茸, 長葱, ニラ, 小松菜, 人参, モヤシ | 塩, コショウ, 味噌, 八丁味噌, 酒, 醤油, 豆板醤, 水, ラー油, 鶏ガラ | 841 kcal 36.8 g 32.7 g 3.8 g |
| 28 金 | コーンバターライス ジャークチキン キャベツサラダ カレースープ | ○ | ジャマイカ料理献立です。「ジャーク」とはスパイスを使った料理のことを言います。 | 牛乳, 鶏肉, 豚肉 | 精白米, サラダ油, 三温糖, 天板用油, マカロニ, でん粉 | ホールコーン, ニンニク, 玉葱, 人参, キャベツ, キュウリ, 生姜 | 水, パター, 塩, 白ワイン, リンゴ酢, コショウ, オールスパイス, カレー粉, チリパウダー, ナツメグ, シナモンパウダー, 酢, 塩, 鶏ガラ | 783 kcal 29.2 g 25.3 g 3.3 g |

※食材購入等の関係で献立を変更する場合があります。

* 入学・進級おめでとうございます！ *

新入生を迎えて、新学期が始まりました。給食室では株式会社東洋食品の7名の調理員さんが給食を作ります。栄養士は今年も服部千夏(はっとり ちなつ)が担当します。調理員・栄養士と力を合わせて、安全で栄養バランスの良いおいしい給食を作りますので、よろしくお願ひします。

* 学校給食の目的 *

- 適切な栄養の摂取による健康の保持増進を図ること。
- 日常生活における食事について正しい理解を深め、健全な食生活を営むことができる判断力を培い、及び望ましい食習慣を養うこと。
- 学校生活を豊かにし、明るい社交性及び協同の精神を養うこと。
- 食生活が自然の恩恵の上に成り立つものであることについての理解を深め、生命及び自然を尊重する精神並びに環境の保全に寄与する態度を養うこと。
- 食生活が食にかかわる人々の様々な活動に支えられていることについての理解を深め、勤労を重んずる態度を養うこと。
- 我が国や各地域の優れた伝統的な食文化についての理解を深めること。
- 食料の生産、流通及び消費について、正しい理解に導くこと。