

# 5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月	ご飯 エビ玉 糸寒天のゴマ酢かけ 小松菜の中華スープ 冷凍ミカン	○	エビは、加熱することによってアスタキサンチンという色素が変化して鮮やかな赤色になります。	牛乳、鶏肉、エビ、卵、油揚げ、糸寒天、豆腐	精白米、サラダ油、三温糖、天板用油、でん粉、白煎りゴマ、ゴマ油	筍、干椎茸、長葱、キュウリ、人参、モヤシ、生姜、小松菜、冷凍ミカン	水、酒、塩、醤油、酢、みりん、鶏ガラ、コショウ	838 kcal 37.5 g 26.7 g 3.6 g
2火	筍ご飯 カツオの揚げネギだれ キャベツの和風サラダ 具沢山味噌汁 端午の節句献立	○	端午の節句にちなんで献立です。詳しくは献立表の下部を見てください。	牛乳、だし昆布、油揚げ、かつお、豆腐	精白米、揚げ油、でん粉、三温糖、サラダ油、ゴマ油、白すりゴマ、コンニャク	筍、生姜、長葱、ニンニク、人参、キャベツ、キュウリ、ゴボウ、小松菜	水、酒、塩、醤油、みりん、削り節(だし)、酢、コショウ、味噌	808 kcal 42.1 g 22.2 g 3.5 g
8月	スパゲッティクリームソース トマトとコーンのサラダ セミノール	○	セミノールは柑橘類の一種です。みかんとグレープフルーツをかけあわせて作られました。	牛乳、鶏肉、ベーコン、調理用牛乳	サラダ油、小麦粉、オリブ油、スパゲッティ	ニンニク、玉葱、人参、マッシュルーム・水煮、生姜、パセリ、トマト、キュウリ、ホールコーン、セミノール	白ワイン、水、鶏ガラ、バター、塩、コショウ、ベイリーフパウダー、酢、乾燥バジル	827 kcal 28.0 g 31.2 g 2.8 g
9火	ご飯 春巻き モヤシと小松菜のナムル 豆腐とワカメのスープ	○	春巻きは、春に芽を出す野菜を使って作られたことからその名が付けました。	牛乳、豚肉、豆腐、生ワカメ	精白米、揚げ油、春巻きの皮、サラダ油、春雨、でん粉、ゴマ油、白煎りゴマ	生姜、長葱、干椎茸、ニラ、小松菜、人参、モヤシ	水、酒、塩、コショウ、醤油、ラー油、鶏ガラ	778 kcal 23.2 g 25.8 g 2.5 g
10水	ビーンズミートドッグ 豚肉とマカロニのカレー煮 ブロッコリーサラダ	○	マカロニは、パスタの一種でデュラム小麦から作られています。	牛乳、大豆、鶏肉、豚肉	セサミパン、マーガリン、三温糖、サラダ油、マカロニ	玉葱、人参、ニンニク、生姜、ホールコーン・冷、キャベツ、ブロッコリー	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、赤ワイン、水、鶏ガラ、ベイリーフパウダー、コリアンダーパウダー、カレー粉、酢	762 kcal 33.5 g 28.6 g 3.4 g
11木	ひじきそぼろご飯 塩肉ジャガ 豆腐のすまし汁	○	ひじきは、漢字では「鹿尾菜」と書きます。	牛乳、鶏肉、大豆、ヒジキ、豚肉、だし昆布、豆腐	精白米、押麦、サラダ油、三温糖、つきコンニャク、ジャガ芋	玉葱、人参、エノキ茸、生姜、サヤインゲン、サヤエンドウ、大根、小松菜、長葱	水、酒、塩、みりん、醤油、削り節(だし)	837 kcal 32.1 g 18.5 g 3.2 g
12金	ご飯 鮭の香味焼き 大豆とジャコの甘辛揚げ 小松菜のお浸し 豚汁	○	チリメンジャコは、イワシの小魚を食塩水で煮て乾燥させた食品です。	牛乳、サケ、大豆、チリメンジャコ、豚肉、豆腐	精白米、三温糖、白煎りゴマ、天板用油、揚げ油、ジャガ芋、でん粉、サラダ油	ニンニク、生姜、長葱、小松菜、白菜、人参、ゴボウ、大根	水、酒、醤油、一味唐辛子、みりん、削り節(だし)、味噌	827 kcal 44.6 g 20.4 g 3.3 g
15月	中華風おこわ 豚肉と野菜の味噌炒め 卵とワカメのスープ	○	おこわには八角という香辛料が使われています。八角は星の形に似ていることから別名スターアニスとも呼ばれます。	牛乳、豚肉、卵、生ワカメ	精白米、餅米、ゴマ油、上白糖、サラダ油、でん粉、白煎りゴマ	人参、筍、干椎茸、生姜、玉葱、キャベツ、ピーマン、長葱	水、酒、八角、塩、オイスターソース、醤油、味噌、豆板醤、鶏ガラ、コショウ	770 kcal 33.6 g 22.2 g 3.7 g
16火	ご飯 チキンたれかつ 白菜の磯和え 大根と豆腐の味噌汁	○	カツはフランス料理のコートレットという料理をもとにつくられました。	牛乳、鶏肉、刻み海苔、豆腐	精白米、揚げ油、小麦粉、生パン粉、三温糖、白煎りゴマ	ニンニク、小松菜、白菜、モヤシ、大根、人参、長葱	水、塩、コショウ、だし汁、醤油、みりん、削り節(だし)、味噌	834 kcal 38.1 g 22.7 g 3.3 g
17水	中華あんかけそば 大根とワカメのゴマサラダ 春雨のピリ辛スープ	○	春雨は、ジャガイモや緑豆のでんぷんから作られています。	牛乳、豚肉、イカ、エビ、生ワカメ	サラダ油、中華麺、三温糖、でん粉、ゴマ油、白すりゴマ、春雨	人参、玉葱、干椎茸、白菜、モヤシ、キャベツ、キュウリ、大根、生姜、エノキ茸、青梗菜、長葱	塩、コショウ、水、酒、醤油、ラー油、酢、鶏ガラ、豆板醤	787 kcal 32.6 g 25.8 g 3.8 g
18木	ピースご飯 サワラの照り焼き 小松菜と油揚げのゴマ炒め ワカメの味噌汁	○	グリーンピースは春の旬の食材です。グリーンピースはえんどうの未熟果のことを言います。	牛乳、サワラ、油揚げ、豆腐、生ワカメ	精白米、天板用油、三温糖、でん粉、ゴマ油、白煎りゴマ	グリーンピース、生姜、小松菜、キャベツ、玉葱、長葱	水、酒、塩、醤油、みりん、削り節(だし)、味噌	789 kcal 36.2 g 24.4 g 3.8 g
19金	バターライス チキンのパプリカ煮 キャベツとコーンのサラダ グヤーシュ	○	今月はハンガリーの料理です。グヤーシュはパプリカを使ったスープです。	牛乳、鶏肉、ベーコン、豚肉	精白米、三温糖、サラダ油、ラード、ジャガ芋	人参、ニンニク、生姜、キャベツ、キュウリ、ホールコーン、玉葱、トマト、トマトジュース	水、バター、塩、白ワイン、酒、醤油、パプリカ、酢、コショウ、鶏ガラ、ベイリーフパウダー	851 kcal 33.3 g 27.4 g 3.7 g
22月	カレーライス 大根サラダ 河内晩柑	○	河内晩柑は、河内町で生まれました。晩柑とは遅い時期になる柑橘類のことを言います。	牛乳、鶏肉	精白米、サラダ油、ジャガ芋、小麦粉	ニンニク、生姜、人参、玉葱、キャベツ、キュウリ、大根、河内晩柑	水、赤ワイン、鶏ガラ、塩、ベイリーフパウダー、ケチャップ、ウスターソース、カレー粉、酢、コショウ	860 kcal 22.5 g 24.7 g 2.9 g
23火	ご飯 切干大根入り卵焼き 小松菜のゴマ和え お麩の味噌汁	○	麩は、小麦粉のタンパク質であるグルテンを集めた食材です。	牛乳、鶏肉、大豆、卵、油揚げ	精白米、サラダ油、三温糖、天板用油、白すりゴマ、あられ麩	長葱、切干大根、人参、小松菜、白菜、大根	水、酒、塩、醤油、だし汁、削り節(だし)、味噌	818 kcal 35.2 g 26.1 g 3.0 g
24水	かき揚げうどん 白菜のゴマ味噌和え メロン	○	メロンは初夏の旬の食材です。皮の網目は果肉が肥大するときにはじめてできたひびが固まったものです。	牛乳、だし昆布、豚肉、卵、イカ、干桜エビ	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、メロン	水、厚削り節、みりん、塩、醤油、味噌	840 kcal 28.9 g 38.9 g 3.4 g
25木	セサミパン アスパラガスのホイトケラウ キャベツサラダ 野菜スープ	○	アスパラガスは、春の旬の食材です。疲労回復に効果のあるアスパラギン酸を多く含みます。	牛乳、鶏肉、調理用牛乳、ミックスチーズ	セサミパン、サラダ油、マカロニ、小麦粉、ジャガ芋	玉葱、マッシュルーム、アスパラガス、人参、キャベツ、キュウリ、生姜、エノキ茸、白菜、パセリ	バター、塩、コショウ、ベイリーフパウダー、グラタン皿・大、酢、水、鶏ガラ	847 kcal 33.2 g 37.1 g 4.1 g
26金	ご飯 豚肉と高野豆腐の甘酢あん 切干大根のサラダ ワカメスープ	○	高野豆腐は、豆腐を凍結乾燥させて作られる保存食です。	牛乳、豚肉、高野豆腐、生ワカメ	精白米、三温糖、揚げ油、でん粉・衣用、でん粉、ゴマ油、白煎りゴマ	人参、玉葱、赤ピーマン、黄ピーマン、ピーマン、切干大根、キュウリ、モヤシ、生姜、エノキ茸、長葱	水、醤油、酢、酒、塩、一味唐辛子、鶏ガラ、コショウ	813 kcal 26.7 g 24.0 g 3.2 g
29月	ご飯 鶏肉の味噌あん ポテトの和風サラダ ワカメと長葱のすまし汁 グレープゼリー	○	ジャガ芋に含まれているビタミンCはでんぷんに包まれているため、加熱しても壊れにくいという特徴があります。	牛乳、鶏肉、だし昆布、豆腐、生ワカメ、粉寒天	精白米、天板用油、三温糖、でん粉、ジャガ芋、サラダ油、ゴマ油、白すりゴマ、上白糖	生姜、人参、キュウリ、長葱、アップルジュース・100%	水、塩、酒、みりん、味噌、酢、醤油、コショウ、削り節(だし)、ゼリーカップ・90cc	834 kcal 30.4 g 25.1 g 2.8 g
30火	大山おこわ アジとししゃもの南蛮漬 白菜のゴマ和え 豆腐と小松菜の味噌汁 郷土料理献立	○	今月は鳥取の郷土料理献立です。大山おこわは山菜などが入ったおこわです。	牛乳、鶏肉、油揚げ、アジ、シシヤモ、豆腐	精白米、餅米、サラダ油、つきコンニャク、上白糖、揚げ油、でん粉、三温糖、白すりゴマ	人参、筍、ワラビ、干椎茸、生姜、長葱、らっきょう、白菜、モヤシ、小松菜	水、酒、塩、醤油、酢、削り節(だし)、味噌	870 kcal 37.5 g 27.8 g 4.2 g
31水	フィッシュバーガー 野菜のスープ煮 ストロベリーヨーグルト	○	ヨーグルトは牛乳を乳酸発酵させた発酵食品です。	牛乳、ホキ、卵、豚肉、プレーンヨーグルト	セサミパン、揚げ油、小麦粉、生パン粉、ジャガ芋、粉糖	キャベツ、生姜、人参、玉葱、イチゴジャム	塩、コショウ、水、ケチャップ、中濃ソース、鶏ガラ、白ワイン、オレガノ、ベイリーフパウダー、赤ワイン	848 kcal 40.3 g 27.9 g 3.6 g

※食材購入等の関係で献立を変更する場合があります。

\* 端午の節句 \*

5月5日(金)は端午の節句です。急激に暑くなるこの時期に病気が流行っていたことから、邪気を払う行事として広まりました。のちに厄払いに使われていた菖蒲(しょうぶ)を「尚武=武を尚る」とかけて子供の成長を祝う行事となりました。端午の節句というと、粽と柏餅が有名ですが、その他にも竹のように健やかな成長を願った筍ごはんや「勝男」とかけて鯉なども食べられます。

給食では2日(火)に端午の節句にちなんで筍ごはんカツオの揚げネギだれが出ます。お楽しみに！