

6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 木	ご飯 野菜の肉巻き和風ソース 白菜の辛子和え さつま汁 冷凍ミカン	○	インゲンが6月の旬の食材です。江戸時代に隠元禪師によって日本に伝えられたことからその名が付けられました。	牛乳、豚肉	精白米、天板用油、三温糖、でん粉、サラダ油、サツマ芋	サヤインゲン、人参、生姜、小松菜、白菜、大根、長葱、冷凍ミカン	水、塩、コショウ、醤油、みりん、洋辛子、削り節(だし)、味噌	774 kcal 34.4 g 15.8 g 2.9 g
2 金	スタミナ丼 モヤシと小松菜のナムル 豆腐とワカメのスープ ミルクゼリー・ブルーベリーソース	○	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。しっかり食べて明日の運動会をがんばりましょう！	牛乳、豚肉、豆腐、生ワカメ、粉寒天、調理用牛乳	精白米、サラダ油、上白糖、でん粉、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、小松菜、人参、モヤシ、エノキ茸、長葱、ブルーベリージャム	水、酒、醤油、塩、コショウ、オイスターソース、ラー油、鶏ガラ、赤ワイン、ゼリーカップ・90cc	833 kcal 30.4 g 20.4 g 3.2 g
6 火	スパゲッティミートソース ポテトのフレンチサラダ 河内晩柑	○	じゃがいもは別名「馬鈴薯(ばれいしょ)」と言います。じゃがいもの形が馬の首につけている鈴に似ていたことからこの名が付けられました。	牛乳、豚肉、大豆	サラダ油、オリーブ油、スパゲッティ、ジャガ芋	ニンニク、玉葱、人参、トマトジュース、キュウリ、河内晩柑	赤ワイン、水、塩、コショウ、ナツメグ、ケチャップ、トマトピューレ、ウスターソース、タバスコソース、酢	825 kcal 30.8 g 26.2 g 3.3 g
7 水	ご飯 イカのチリソース 拌三条 ニラ玉スープ	○	拌三条(パンサンサー)は、食材を細く切ることから糸という漢字が使われています。	牛乳、イカ、卵	精白米、揚げ油、サラダ油、三温糖、でん粉、春雨、ゴマ油	長葱、ニンニク、生姜、人参、キュウリ、干椎茸、ニラ	水、塩、酒、醤油、ケチャップ、ウスターソース、豆板醤、パプリカ、酢、洋辛子、鶏ガラ、コショウ	843 kcal 33.6 g 25.9 g 3.3 g
8 木	ご飯 鶏肉の照り焼き モヤシの磯和え 豆腐と小松菜の味噌汁 水無月風ゼリー	○	水無月は氷に見立てた和菓子のことを言います。今回はそれを給食用にゼリーにアレンジしました。	牛乳、鶏肉、刻み海苔、豆腐、粉寒天	精白米、天板用油、三温糖、でん粉、上白糖、甘納豆(アズキ)	生姜、小松菜、人参、モヤシ、長葱	水、醤油、酒、みりん、削り節(だし)、味噌	827 kcal 34.5 g 23.8 g 3.0 g
9 金	セサミトースト 野菜のクリーム煮 ブロッコリーのカレー風味炒め	○	ごまは、紀元前3500年頃にエジプトで栽培が始まったといわれています。	牛乳、鶏肉、調理用牛乳	セサミ食パン、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	人参、玉葱、キャベツ、生姜、ブロッコリー	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、カレー粉	820 kcal 28.7 g 37.1 g 3.0 g
12 月	あんかけチャーハン 切干大根のサラダ 卵とワカメのスープ	○	あんかけのとりみは、片栗粉などでんぷんが加熱されて糊化(こか)することによってつけられています。	牛乳、豚肉、むきエビ、卵、生ワカメ	精白米、サラダ油、三温糖、でん粉、ゴマ油、白煎りゴマ	ニンニク、ホールコーン・冷、長葱、レタス、生姜、人参、干椎茸、切干大根、キュウリ	水、酒、塩、薄口醤油、醤油、コショウ、鶏ガラ、酢、一味唐辛子	798 kcal 29.6 g 25.3 g 3.6 g
13 火	根菜うどん キビナゴとサバの唐揚げ そぼろ納豆 メロン	○	今回は茨城県の郷土料理です。メロンは茨城県の特産品です。 郷土料理献立	牛乳、豚肉、油揚げ、だし昆布、サバ、キビナゴ、納豆、糸削り節	サラダ油、うどん、揚げ油、でん粉、三温糖	レンコン、人参、大根、長葱、生姜、切干大根、メロン	水、厚削り節、みりん、塩、醤油、酒、削り節(だし)	798 kcal 34.5 g 35.9 g 3.4 g
14 水	ご飯 豚肉の生姜炒め 大根とワカメの和風サラダ 吉野汁	○	吉野汁はとろみのある汁もののことを言います。奈良県の吉野でとろみのもととなる葛が採れたことからその名が付けられました。	牛乳、豚肉、生ワカメ、だし昆布、豆腐	精白米、サラダ油、でん粉、ゴマ油、白すりゴマ、里芋	生姜、玉葱、キャベツ、キュウリ、大根、人参、長葱	水、醤油、酒、オイスターソース、塩(海の精)、酢、コショウ、削り節(だし)、塩	824 kcal 30.6 g 29.4 g 3.3 g
15 木	セサミパン タンドリーチキン キャベツとコーンのサッパ ポテトクリームスープ	○	タンドリーチキンはタンドールという壺釜で焼くことからその名が付けられました。	牛乳、鶏肉、プレーンヨーグルト、調理用牛乳	セサミパン、サラダ油、天板用油、ジャガ芋、小麦粉	生姜、ニンニク、人参、キャベツ、ホールコーン、玉葱、パセリ	ケチャップ、酢、塩、コショウ、カレー粉、パプリカ、ターメリック、コリアンダー、水、鶏ガラ、バター、ベイリーフ	800 kcal 34.6 g 37.4 g 3.5 g
16 金	ご飯 和風卵焼き ポテトのゴマサラダ 豆腐とワカメの味噌汁	○	卵には、食物からしか摂ることのできない「必須アミノ酸」がすべて含まれています。	牛乳、鶏肉、大豆、ヒジキ、卵、豆腐、生ワカメ	精白米、サラダ油、三温糖、天板用油、ジャガ芋、ゴマ油、白すりゴマ	玉葱、長葱、人参、エノキ茸、キュウリ	水、酒、塩、醤油、だし汁、酢、コショウ、削り節(だし)、味噌	885 kcal 38.4 g 27.8 g 3.1 g
19 月	ご飯 鮭の葱ソース 揚げ磯大豆 白菜のゴマ和え 豆腐とナメコの味噌汁	○	和の健康食材である豆・ゴマ・ワカメ(海藻)・野菜・魚・しいたけ(きのこ)・芋を取り入れた「まごわやさしい」献立です。(食材の頭文字をあわせると「まごわやさしい」となります。)	牛乳、サケ、大豆、青海苔、豆腐	精白米、天板用油、三温糖、揚げ油、ジャガ芋、でん粉、白すりゴマ	生姜、長葱、ニンニク、小松菜、人参、白菜、ナメコ	水、酒、醤油、酢、塩、削り節(だし)、味噌	780 kcal 40.5 g 18.8 g 3.0 g
20 火	和風スパゲッティ キャベツの和風サラダ フルーツヨーグルト	○	ヨーグルトという名は、トルコ語で「かきませる」という意味の「ヨウルト」に由来しています。	牛乳、鶏肉、刻み海苔、プレーンヨーグルト	サラダ油、でん粉、オリーブ油、スパゲッティ、ゴマ油、白すりゴマ、粉糖	ニンニク、生姜、玉葱、人参、シメジ、長葱、キャベツ、キュウリ、バナナ、桃、ミカン	バター、酒、塩、コショウ、水、醤油、一味唐辛子、酢	843 kcal 31.7 g 27.2 g 2.6 g
21 水	ナシゴレン 春雨と豆腐の中華スープ バナナナンピャ	○	ナシゴレンは、インドネシア語です。「ナシ」は「飯」、「ゴレン」は「揚げる」という意味です。	牛乳、鶏肉、むきエビ、豆腐	精白米、サラダ油、春雨、ゴマ油、揚げ油、春巻きの皮、粉糖	ニンニク、生姜、玉葱、赤ピーマン、ピーマン、ホールコーン、人参、エノキ茸、白菜、青梗菜、長葱、バナナ	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	857 kcal 30.5 g 25.0 g 2.4 g
22 木	ミルクパン スイス風シュニツェル キャベツサラダ 大麦のスープ	○	今回はスイス料理献立です。スイスでは乳製品を使った料理が多く作られています。 世界の料理献立	牛乳、豚肉、ロースハム、チーズ、卵、ベーコン、生クリーム	ミルクパン、揚げ油、小麦粉、生パン粉、サラダ油、大麦・米粒麦	人参、キャベツ、キュウリ、玉葱、生姜、パセリ	塩、コショウ、水、酢、鶏ガラ、ベイリーフパウダー	856 kcal 39.2 g 40.0 g 3.8 g
23 金	ご飯 イワシの蒲焼き 白菜の磯和え ワカメ入りかき玉汁	○	イワシは6月の旬の魚です。イワシは漢字では「鰯」と書きます。水揚げするとすぐに弱ってしまうことからこの漢字が使われるようになりました。	牛乳、マイワシ、刻み海苔、だし昆布、卵、生ワカメ	精白米、揚げ油、でん粉、三温糖、でん粉	生姜、小松菜、白菜、モヤシ、エノキ茸、長葱	水、酒、醤油、みりん、削り節(だし)、塩	796 kcal 33.3 g 25.6 g 3.3 g
26 月	ご飯 サワラの中味味噌焼き 野菜炒め 豆腐の中華スープ	○	味噌焼きには甜麺醤が使われています。甜麺醤の漢字は「甘い小麦から作られた味噌」を表しています。	牛乳、サワラ、豚肉、豆腐	精白米、天板用油、白煎りゴマ、米油、でん粉、ゴマ油	人参、キャベツ、シメジ、生姜、エノキ茸、長葱	水、塩、酒、甜麺醤、コショウ、醤油、鶏ガラ	771 kcal 36.4 g 24.0 g 2.7 g
27 火	ご飯 鶏肉の唐揚げ 茎ワカメのきんぴら 白菜のゴマ酢和え ジャガ芋と玉葱の味噌汁	○	茎ワカメは、その名の通りワカメの茎の部分のことを言います。こりこりとした食感が特徴です。	牛乳、鶏肉、茎ワカメ	精白米、揚げ油、でん粉、サラダ油、つきこんにゃく、三温糖、白煎りゴマ、ジャガ芋	生姜、人参、小松菜、白菜、玉葱、エノキ茸	水、醤油、酒、みりん、味噌、削り節(だし)	853 kcal 30.5 g 27.7 g 3.5 g
28 水	チキンカレー 大根サラダ さくらんぼ	○	さくらんぼは初夏の旬の食材です。漢字では「桜桃」と書きます。	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、さくらんぼ	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	851 kcal 22.4 g 24.7 g 3.0 g
29 木	磯玉子の二色丼 切干大根の炒め煮 豆腐と小松菜の味噌汁	○	青海苔は、アジアオノリ・ウスバアオノリなどの総称です。一般に売られている青海苔はこれらを乾燥させた後に細かく砕いたものです。	牛乳、卵、青海苔、糸削り節、鶏肉、大豆、油揚げ、豆腐	精白米、白煎りゴマ、サラダ油、三温糖、米油	玉葱、エノキ茸、生姜、人参、切干大根、干椎茸、小松菜、長葱	水、塩、醤油、酢、酒、削り節(だし)、味噌	884 kcal 37.5 g 27.2 g 3.6 g
30 金	ジャージャー麺 白菜の中華サラダ あじさいゼリー	○	あじさいゼリーは、ブドウゼリーなど数種類のゼリーを合わせてあじさいに見立てたデザートです。	牛乳、豚肉、大豆、粉寒天、カルピス	サラダ油、中華麺、上白糖、でん粉、ゴマ油、白練りゴマ、白すりゴマ	ニンニク、生姜、人参、干椎茸、玉葱、長葱、白菜、キュウリ、グレープジュース	塩、コショウ、水、鶏ガラ、豆板醤、甜麺醤、味噌、酒、醤油、オイスターソース、酢、白ワイン	851 kcal 30.6 g 26.6 g 3.1 g

※食材購入等の関係で献立を変更する場合があります。

水無月

6月は別名「水無月」と言います。

「梅雨で雨の多い月なのに水無月？」と不思議に思うかもしれませんが、この「無」は助詞の「の」を示しており「水の月」という意味になります。旧暦の6月頃、田に水を引いたことからその名がつけられたといわれています。

一方で、「水無月」という和菓子があります。

この和菓子は、昔氷が高価で手に入れることができなかった庶民たちが、涼しい気分を味わうために氷に見立てたお菓子を作ったことから始まりました。

実際の水無月はいろいろな小豆をのせたお菓子ですが、今回6月8日(木)の給食では水無月をゼリーにアレンジしました。

ぜひ視覚から涼しさを感じてみてください。