

9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
4月	スタミナ丼 切干大根のサラダ 豆腐の中華スープ	○	新学期最初の献立は、元気に二学期をスタートできるようにスタミナ丼です。	牛乳, 豚肉, 豆腐	精白米, サラダ油, 上白糖, でん粉, 三温糖, 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, 切干大根, キュウリ, 人参, モヤシ, エノキ茸, 青梗菜, 長葱	水, 酒, 醤油, 塩, コショウ, オイスターソース, 酢, 一味唐辛子, 鶏ガラ	781 kcal 30.2 g 18.6 g 3.2 g
5月	白飯 ひじき入り厚焼き卵 小松菜のゴマ和え 具沢山味噌汁	○	ほうれん草は、鉄と鉄の吸収を助けるビタミンCを多く含んでいます。	牛乳, 鶏肉, 大豆, ヒジキ, 卵, 豆腐	精白米, サラダ油, 三温糖, 天板用油, 白すりゴマ, コンニャク	切干大根, 玉葱, 人参, 干椎茸, 白菜, モヤシ, 小松菜, 大根, 長葱	水, 酒, 塩, 醤油, だし汁, 削り節(だし), 味噌	811 kcal 36.0 g 25.5 g 3.3 g
6月	セサミパン タンドリーチキン かぼちゃのサラダ コンスープ	○	カボチャには含まれるビタミンEは血行を良くし、身体を温める効果があります。	牛乳, 鶏肉, プレーンヨーグルト, ベーコン	セサミパン, サラダ油, 天板用油, ジャガ芋, でん粉	生姜, ニンニク, カボチャ, 人参, キュウリ, 玉葱, クリームコーン, ホールコーン, パセリ	ケチャップ, リンゴ酢, 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, 鶏ガラ, ベイリーフ	774 kcal 33.0 g 34.3 g 3.5 g
7月	麻婆茄子 白菜の中華ゴマサラダ おかしな目玉焼き	○	おかしな目玉焼きは、黄桃を黄身に見立てたミルクゼリーです。	牛乳, 豚肉, 大豆, 粉寒天, 調理用牛乳	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, ナス, 白菜, キュウリ, 桃	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	889 kcal 32.8 g 28.8 g 2.9 g
8月	白飯 鮭の香味焼き 揚げ磯大豆 モヤシの菊花和え さつま汁	○	9月9日の重陽の節句にちなんだ菊花和えです。詳しくは献立の下部を見てください。	牛乳, サケ, 大豆, 青海苔, 豚肉	精白米, 白煎りゴマ, 天板用油, 揚げ油, ジャガ芋, でん粉, サラダ油, サツマ芋, コミツ	長葱, 生姜, ニンニク, 小松菜, 人参, 菊の花びら, モヤシ, 大根	水, 醤油, みりん, 酒, だし汁, 塩, 削り節(だし), 味噌	812 kcal 40.3 g 19.0 g 2.8 g
11月	チキンライス ポテトのハニーサラダ 卵と野菜のスープ	○	はちみつは、ヨーロッパでは紀元前2500年ころから食べられていたといわれています。	牛乳, 鶏肉, 卵	精白米, サラダ油, 揚げ油, ジャガ芋, ハチミツ	玉葱, 人参, ホールコーン, キュウリ, 生姜, キャベツ	水, 塩, パプリカ, バター, 白ワイン, コショウ, トマトピューレ, ケチャップ, 酢, 洋辛子, 鶏ガラ, ベイリーフ	803 kcal 24.6 g 24.6 g 3.5 g
12月	白飯 サバの味噌煮 モヤシの磯和え ワカメと長葱のすまし汁 アップルゼリー	○	サバには、血液の流れを良くするドコサヘキサエン酸が多く含まれています。	牛乳, サバ, 刻み海苔, だし昆布, 生ワカメ, 粉寒天	精白米, 三温糖, 上白糖	生姜, 小松菜, 人参, モヤシ, エノキ, 長葱, アップルジュース	水, 味噌, 酒, みりん, 醤油, 削り節(だし), 塩	858 kcal 28.6 g 28.3 g 3.3 g
13月	カレーうどん もやしのごま味噌和え 大学芋	○	さつまいもは、加熱すると甘味が増すという性質があります。	牛乳, 豚肉, 笹蒲鉾	うどん, でん粉, 米油, ゴマ油, 揚げ油, サツマ芋, 三温糖, 水飴, 白煎りゴマ	人参, 玉葱, 長葱, 小松菜, モヤシ	水, 厚削り節, みりん, 塩, 醤油, カレー粉, コショウ, 味噌	770 kcal 25.7 g 20.9 g 3.1 g
14月	ビーンズミートドッグ 野菜のクリーム煮 巨峰	○	巨峰は秋の旬の食材です。巨峰にはポリフェノールが多く含まれています。	牛乳, 大豆, 鶏肉, 鶏肉, 調理用牛乳	セサミパン, マーガリン, 三温糖, サラダ油, ジャガ芋, 小麦粉	玉葱, 人参, ニンニク, 生姜, ホールコーン, キャベツ, パセリ, 巨峰	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, 白ワイン, 水, 鶏ガラ, ベイリーフ	835 kcal 32.9 g 34.8 g 3.1 g
15月	白飯 いも煮 ヒジキの炒め煮 白ゴマゼリー	○	今月は山形の郷土料理献立です。山形では秋になると大なべを使っても煮をつくる「いも煮会」が行われます。	牛乳, 牛肉, ヒジキ, 油揚げ, 粉寒天, 調理用牛乳	精白米, 三温糖, 里芋, コンニャク, サラダ油, 上白糖, 白練りゴマ	長葱, しめじ, ごぼう, 人参, サヤインゲン	水, 酒, 醤油, 塩, 削り節(だし), ゼリーカップ・90cc	835 kcal 26.9 g 24.7 g 2.4 g
19月	ハヤシライス ブロッコリーとコーンのサラダ リンゴ	○	りんごは秋の旬の食材です。ビタミンCや食物繊維を多く含んでいます。	牛乳, 豚肉,	精白米, サラダ油, 小麦粉	ニンニク, 生姜, 玉葱, 人参, マッシュルーム, トマトジュース, ブロッコリー, キュウリ, ホールコーン, リンゴ	水, 赤ワイン, 鶏ガラ, 塩, コショウ, ケチャップ, ウスターソース, バター, 酢	870 kcal 26.2 g 24.3 g 3.3 g
20月	白飯 白身魚とジャコのチリソース ワカメのごまサラダ きのこの中華スープ	○	きのこは秋の旬の所産材です。きのこにはカルシウムの吸収を助けるビタミンDが多く含まれています。	牛乳, ホキ, シンジャモ, 生ワカメ, 豆腐	精白米, 揚げ油, でん粉, 衣用, サラダ油, 三温糖, でん粉, ゴマ油, 白すりゴマ	生姜, 長葱, ニンニク, キャベツ, キュウリ, 大根, シメジ, エノキ茸, 人参	水, 醤油, 酒, 塩, ケチャップ, ウスターソース, 豆板醤, パプリカ, 酢, コショウ, 鶏ガラ	779 kcal 32.4 g 22.9 g 3.4 g
21月	白飯 鶏肉の照り焼き 白菜のゴマ味噌和え ジャガ芋のきんぴら かき玉汁	○	ごまは、6000年以上前にはすでにアフリカのサバンナで栽培が始まっていたといわれています。	牛乳, 鶏肉, だし昆布, 卵, 生ワカメ	精白米, 天板用油, 三温糖, でん粉, 白すりゴマ, サラダ油, ジャガ芋	生姜, 小松菜, 人参, 白菜, 長葱	水, 醤油, 酒, みりん, 味噌, 一味唐辛子, 削り節(だし), 塩	840 kcal 34.1 g 27.7 g 3.2 g
22月	ハゲティートソース ポテトのフレンチサラダ 梨	○	梨は、秋の旬の食材です。梨のシャリシャリとした食感、石細胞というものによるものです。	牛乳, 鶏肉, 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, 梨	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	815 kcal 30.7 g 23.0 g 3.0 g
25月	白飯 サケのマヨネーズ焼き トマトとコーンのサラダ ポテトのミルクスープ	○	マヨネーズは、フランスで生まれました。最初は肉料理にかけるソースとして作られました。	牛乳, サケ, 調理用牛乳	精白米, サラダ油, ジャガ芋, コーンスターチ	玉葱, パセリ, トマト, ホールコーン, キャベツ, ニンニク, 人参, 生姜	水, 塩, コショウ, 白ワイン, マヨネーズ, 洋辛子, アルミ小判型, バター, 鶏ガラ, だし汁, ベイリーフパウダー	865 kcal 35.1 g 29.3 g 2.7 g
26月	白飯 豚肉と野菜の味噌炒め 白菜の中華サラダ 卵と豆腐の中華スープ オレンジゼリー	○	豆腐が庶民の間で食べられるようになったのは江戸時代のことです。	牛乳, 豚肉, 卵, 豆腐, 粉寒天	精白米, サラダ油, 上白糖, でん粉, ゴマ油, 白煎りゴマ	生姜, 人参, 玉葱, キャベツ, ピーマン, 白菜, キュウリ, 小松菜, 長葱, オレンジジュース	水, 酒, 醤油, 味噌, 豆板醤, オイスターソース, 酢, コショウ, 鶏ガラ, 塩, ゼリーカップ・90cc	791 kcal 27.5 g 22.5 g 3.2 g
27月	胚芽パン ムサカ ひよこ豆のサラダ キャベツのスープ	○	今月はギリシャ料理献立です。ムサカはミートソースとクリームソースを重ねたグラタンのような料理です。	牛乳, 豚肉, プレーンヨーグルト, ミックスチーズ, ヒヨコ豆, 鶏肉	胚芽パン, ジャガ芋, サラダ油, 小麦粉, オリーブ油	ニンニク, 玉葱, 人参, ナス, キャベツ, キュウリ, 生姜, エノキ茸, パセリ	水, 塩, コショウ, ナツメグ, トマトピューレ, ケチャップ, オレガノ, バター, ベイリーフパウダー, 酢, 鶏ガラ	842 kcal 33.3 g 34.2 g 3.9 g
28月	中間テスト1日目は給食がありません							
29月	深川飯 塩肉ジャガ とびうおのつみれ汁	○	10月1日の都民の日になんだ東京の郷土料理献立です。とびうおは八丈島で獲れたものを使っています。	牛乳, だし昆布, アサリ, 油揚げ, 豚肉, トビウオ, 豆腐	精白米, 餅米, サラダ油, 三温糖, つきコンニャク, ジャガ芋, でん粉	人参, ゴボウ, サヤインゲン, 玉葱, 大根, 生姜, 小松菜, 長葱	水, 酒, 塩, 醤油, だし汁, みりん, 削り節(だし), 味噌	837 kcal 31.8 g 22.7 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。

*** 重陽の節句 ***

9月9日は“重陽の節句”です。
あまり聞き慣れない行事かもしれませんが、上巳の節句(3月3日)や端午の節句(5月5日)と同じ、五節句の中の一つです。
重陽の節句とは、古代中国で陽数(中国の考え方で、縁起の良い数)の極みである9の数が重なることから、「重なる」+「陽の数」=重陽となり、大変おめでたい日として祝われていました。
この時期は菊の花の旬であることから、重陽の節句には、菊の花を鑑賞したり、菊酒を飲んで節句を祝う習慣が生まれました。
また、菊の花には長寿の効果があると言われ、重陽の節句には長寿を祈る意味も込められています。
今年の重陽の節句は土曜日なので前日の9月8日(金)の給食に、菊花和えが登場します。菊はほんのりと甘みのある味です。ぜひ味わってみてください。

*** 東京オリンピック開催にむけて、図書室と給食のコラボレーション企画実施中です ***
東京オリンピックの開催まであと3年をきりました。給食ではオリンピックに向けて世界の料理献立を行っておりますが、このたび図書室の展示と給食をコラボレーションすることになりました！その月の世界の料理献立や郷土料理献立にちなんだ展示を図書室前の通路で行っているの、ぜひ訪れてみてください。