

10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
2月	白飯 豚肉と高野豆腐の甘酢あん 小松菜のナムル ワカメスープ	○	ナムルは韓国料理のひとつです。野菜をゆでて塩やごま油で和えた料理のこと言います。	牛乳、豚肉、高野豆腐、大豆、豆腐、生ワカメ	精白米、三温糖、揚げ油、でん粉、ゴマ油、白煎りゴマ	人参、玉葱、干椎茸、赤ピーマン、ピーマン、小松菜、モヤシ、生姜、長葱	水、醤油、酢、酒、塩、ラー油、鶏ガラ、コショウ	776 kcal 30.0 g 20.8 g 3.0 g
3火	栗おこわ 白菜の辛子和え 里芋の味噌汁 きな粉白玉団子	○	明日4日の十五夜にちなんだ栗おこわときな粉白玉団子です。詳しくは献立表の下部を見てください。 十五夜献立	牛乳、鶏肉、きな粉	精白米、餅米、ゴマ油、むき栗、上白糖、里芋、白玉粉、グラニュー糖	人参、筍、干椎茸、小松菜、白菜、人参、大根、長葱	水、酒、塩、醤油、洋辛子、削り節(だし)、味噌、ゼリーカップ・90cc	825 kcal 26.7 g 16.7 g 3.2 g
4水	白飯 カツオのゴマがらめ モヤシの磯和え さつま汁	○	カツオは、干すと固くなることから漢字では「鯉」と書きます。	牛乳、かつお、刻み海苔、豚肉	精白米、揚げ油、でん粉、三温糖、白煎りゴマ、サラダ油、サツマ芋、コンニャク	小松菜、人参、モヤシ、ゴボウ、大根、長葱	水、醤油、みりん、削り節(だし)、味噌	839 kcal 36.9 g 22.8 g 2.7 g
5木	チキンカレー キャベツサラダ 柿	○	柿は秋の旬の食材です。ビタミンCやカロテンを多く含んでいます。	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、柿	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	873 kcal 22.3 g 24.8 g 2.9 g
6金	かき玉うどん 白菜のゴマ味噌和え サバとシヤモの香味揚げ ミカン	○	香味揚げには粉山椒が使われています。粉山椒は山椒の実の皮を粉にしたものです。	牛乳、だし昆布、豚肉、油揚げ、卵、サバ、シヤモ	サラダ油、うどん、三温糖、白煎りゴマ、揚げ油、でん粉	人参、長葱、小松菜、白菜、生姜、ミカン	水、厚削り節、みりん、塩、醤油、味噌、酒、粉山椒	834 kcal 35.7 g 39.9 g 3.6 g
10火	セサミパン チキンピカタ マカロニサラダ コーンスープ	○	ピカタはイタリア発祥の料理です。卵液にくぐらせて焼いた肉や魚の料理のことを言います。	牛乳、鶏肉、卵、ベーコン	セサミパン、小麦粉、天板用油、マカロニ、サラダ油、でん粉	パセリ、人参、キュウリ、ホールコーン、玉葱、生姜、クリームコーン、ホールコーン	塩、コショウ、白ワイン、ケチャップ、酢、水、鶏ガラ、ベイリーフパウダー	849 kcal 37.4 g 36.2 g 3.9 g
11水	野沢菜そぼろご飯 きのこ汁 おやき	○	おやきは長野県の郷土料理です。野沢菜漬は長野の特産品です。 郷土料理献立	牛乳、鶏肉、大豆、だし昆布	精白米、サラダ油、三温糖、里芋、でん粉、白玉粉、小麦粉、上白糖	玉葱、野沢菜、人参、大根、生椎茸、シメジ、エノキ茸、長葱、カボチャ	水、酒、塩、みりん、醤油、削り節(だし)	837 kcal 28.3 g 14.3 g 2.8 g
12木	スパゲティハッシュドポーク サツマ芋のフレンチサラダ 梨	○	梨のシャリシャリとした食感、梨に含まれる石細胞によるものです。	牛乳、豚肉、生クリーム	サラダ油、小麦粉、オリーブ油、スパゲティ、サツマ芋	ニンニク、人参、玉葱、マッシュルーム・水煮、トマト、ジュース、パセリ、キュウリ、梨	赤ワイン、水、ケチャップ、塩、コショウ、ベイリーフパウダー、酢	810 kcal 28.3 g 26.2 g 2.7 g
13金	白飯 鮭の味噌あん 小松菜のゴマ和え 大豆とジャコの甘辛揚げ 吉野汁	○	吉野汁はとろみのある汁のことを言います。奈良県の吉野でとろみの元となる葛がよくとれたことからその名が付けました。	牛乳、サケ、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、白すりゴマ、揚げ油、ジャガ芋、白煎りゴマ、里芋	生姜、小松菜、人参、白菜、大根、長葱	水、塩、酒、みりん、味噌、醤油、削り節(だし)	823 kcal 42.4 g 20.1 g 3.0 g
16月	白飯 イカの唐揚げソース 糸寒天のゴマ酢かけ 豆腐とワカメの味噌汁	○	イカは漢字で「烏賊」と書きます。イカを食べようとしたカラスを逆に捕まえたという中国の言い伝えから、その漢字が使われるようになりました。	牛乳、イカ、油揚げ、*寒天、豆腐、生ワカメ	精白米、揚げ油、でん粉、三温糖、白煎りゴマ	生姜、長葱、ニンニク、キュウリ、人参、モヤシ	水、醤油、酒、酢、みりん、削り節(だし)、味噌	787 kcal 34.6 g 19.4 g 3.1 g
17火	きな粉トースト 秋野菜のシチュー パブリカサラダ	○	秋野菜のシチューには、さつまいもやキノコなどの秋の旬の食材を使用しています。	牛乳、きな粉、鶏肉、調理用牛乳	食パン、マーガリン、グラニュー糖、サラダ油、サツマ芋、ジャガ芋、小麦粉	ニンニク、人参、玉葱、シメジ、白菜、生姜、パセリ、赤ピーマン、キャベツ、キュウリ	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	805 kcal 26.9 g 34.2 g 3.3 g
18水	白飯 揚げギョウザ 白菜の中華ゴマサラダ 卵スープ	○	日本では餃子は焼き餃子や揚げ餃子が多く食べられますが、中国では餃子という水餃子のことを指します。	牛乳、鶏肉、大豆、卵	精白米、揚げ油、餃子の皮、でん粉、ゴマ油、三温糖、サラダ油、白すりゴマ	ニンニク、生姜、キャベツ、長葱、ニラ、人参、白菜、キュウリ、エノキ茸、青梗菜	水、塩、醤油、酢、コショウ、鶏ガラ、酒	855 kcal 29.3 g 29.2 g 3.0 g
19木	白飯 ぎせい豆腐 小松菜のお浸し 茎ワカメのきんぴら 大根と油揚げの味噌汁	○	ぎせい豆腐は、豆腐以外の食材も使いながら豆腐のように見立てた料理なので「擬製豆腐」と呼ばれています。	牛乳、鶏肉、大豆、豆腐、卵、茎ワカメ、油揚げ	精白米、サラダ油、三温糖、天板用油、でん粉、つきコンニャク	人参、干椎茸、生姜、小松菜、白菜、モヤシ、大根	水、塩、醤油、みりん、一味唐辛子、削り節(だし)、味噌	844 kcal 38.3 g 29.5 g 3.8 g
20金	エビチリあんかけそば モヤシのナムル フルーツヨーグルト	○	「えび」は和語でブドウ色を指す言葉でした。ブドウに色が似ていたことから「エビ」と呼ばれるようになりました。	牛乳、むきエビ、プレーンヨーグルト	サラダ油、中華麺、でん粉、ゴマ油、粉糖	ニンニク、生姜、人参、長葱、玉葱、干椎茸、小松菜、モヤシ、バナナ、桃、ミカン	醤油、ウスターソース、水、鶏ガラ、塩、酒、ケチャップ、豆板醤、ラー油	828 kcal 30.0 g 21.7 g 3.7 g
23月	中華風おこわ コチュジャン風肉ジャガ 卵とワカメのスープ	○	コチュジャンは、米麹や唐辛子などを合わせて発酵させた発酵食品です。	牛乳、豚肉、卵、生ワカメ	精白米、餅米、ゴマ油、上白糖、サラダ油、シラタキ、ジャガ芋、三温糖、白煎りゴマ	人参、筍、干椎茸、生姜、玉葱、ニラ、長葱	水、酒、八角、塩、オイスターソース、醤油、紹興酒、削り節(だし)、豆板醤、鶏ガラ、コショウ	798 kcal 30.0 g 21.7 g 3.7 g
24火	白飯 豚肉の生姜炒め キャベツの和風サラダ 豆腐とナメコの味噌汁	○	生姜に含まれるジンゲロンという成分は血行を促進し、身体を温める働きがあります。	牛乳、豚肉、豆腐	精白米、サラダ油、でん粉、ゴマ油、白すりゴマ	生姜、玉葱、人参、キャベツ、キュウリ、ナメコ・生、小松菜、長葱	水、醤油、酒、オイスターソース、酢、塩、コショウ、削り節(だし)、味噌	861 kcal 33.7 g 34.4 g 3.2 g
25水	和風スパゲッティ キャベツとコーンのサラダ 焼きリンゴ	○	スパゲッティという名は「ひも」を意味するイタリア語のspagoをからつけられました。	牛乳、鶏肉、刻み海苔	サラダ油、でん粉、オリーブ油、スパゲッティ、上白糖	ニンニク、生姜、玉葱、人参、シメジ、長葱、キャベツ、キュウリ、ホールコーン、リンゴ	バター、酒、塩、コショウ、水、醤油、一味唐辛子、酢、シナモンパウダー、マドレーヌ型・40	815 kcal 27.5 g 28.6 g 2.6 g
26木	サンマの蒲焼き丼 白菜の磯和え 大根とワカメの味噌汁	○	サンマは秋の旬の食材です。身が細長いことから漢字では「秋刀魚」と書きます。	牛乳、サンマ、刻み海苔、生ワカメ	精白米、揚げ油、でん粉・衣用、三温糖	生姜、小松菜、白菜、モヤシ、大根、長葱	水、酒、醤油、みりん、削り節(だし)、味噌	837 kcal 29.6 g 30.6 g 3.5 g
27金	白飯 豆腐の真砂揚げ モヤシのお浸し 具沢山味噌汁	○	真砂揚げ(まさご)は、材料を砂のように細かくして作ることからその名がつけました。	牛乳、豆腐、むきエビ、鶏肉、チリメンジャコ、卵	精白米、でん粉、生パン粉、揚げ油、三温糖、コンニャク	人参、玉葱、干椎茸、生姜、小松菜、モヤシ、長葱	水、酒、塩、醤油、酢、削り節(だし)、味噌	845 kcal 38.0 g 29.1 g 3.5 g
28土	スタミナ丼 豆腐の中華スープ フルーツ白玉	○	白玉は、もち米を原料とした白玉粉を使って作られています。	牛乳、豚肉、豆腐	精白米、サラダ油、上白糖、でん粉、ゴマ油、白玉粉	ニンニク、生姜、玉葱、ピーマン、赤ピーマン、人参、エノキ茸、青梗菜、長葱、ミカン、パイナップル	水、酒、醤油、塩、コショウ、オイスターソース、鶏ガラ、白ワイン	878 kcal 30.4 g 16.4 g 2.9 g
31火	ソフトフランスパン ポテトの和イトラタ キャベツサラダ パンプキンポタージュ	○	今月はフランス料理献立です。グラタンはフランスで生まれました。 世界の料理献立	牛乳、鶏肉、ベーコン、調理用牛乳、ミックスチーズ、生クリーム	ソフトフランスパン、サラダ油、小麦粉、ジャガ芋	玉葱、マッシュルーム、ホウレン草、人参、キャベツ、キュウリ、カボチャ、生姜	バター、塩、コショウ、グラタン皿、酢、水、鶏ガラ、ベイリーフパウダー	883 kcal 32.0 g 39.1 g 3.9 g

十五夜

旧暦の8月15日を「十五夜」「中秋の名月」と言います。「中秋の名月」とは、「秋の真ん中に出る満月」という意味です。旧暦では7~9月を秋としていたことから、8月は秋の真ん中にあたり、8月15日の夜に出る満月ということで「中秋の名月」と呼ばれるようになりました。

現在用いられている新暦では、1ヶ月程度のずれが生じるため、9月7日から10月8日の間に訪れる満月の夜を十五夜・中秋の名月と言います。欠けた部分のない満月は豊穡の象徴であり、十五夜の夜は、豊作を祈る祭を行う日として大切な節目となっていました。そのため、十五夜には米で作った団子をそなえたり、収穫した里芋やさつま芋をお供えしていました。

十五夜の日にちは毎年変わり、今年の十五夜は10月4日(水)です。4日は2年生が区の連合体育大会で不在のため、前日の3日に十五夜にちなんだ「栗おこわ」と「きな粉白玉団子」が登場します。お楽しみに！