

3月学校給食献立表

2018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	シナモントースト かぼちゃ入りクリームシチュー 大豆とサツマ芋のスパイシー揚げ	○	ビタミンCは熱に弱い栄養素ですが、カボチャに含まれているビタミンCは、加熱しても壊れにくいという特徴があります。	牛乳、鶏肉、調理用牛乳、大豆	食パン、マーガリン、グラニュー糖、サラダ油、ジャガ芋、小麦粉、揚げ油、でん粉、サツマ芋	ニンニク、人参、玉葱、カボチャ、キャベツ、生姜、パセリ	シナモンパウダー、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、カレー粉、コリアンダーパウダー	854 kcal 29.4 g 34.3 g 3.2 g
2 金	ばらざし 豆腐とワカメのすまし汁 ヨーグルトゼリー・桃ソース 郷土料理献立 ひなまつり献立	○	ばらざしは岡山県の郷土料理です。岡山県の特産品である桃と、桃の節句を合わせてヨーグルトゼリー・桃ソースを取り入れました。	牛乳、だし昆布、高野豆腐、卵、穴子、豆腐、生ワカメ、粉寒天、プレーンヨーグルト、調理用牛乳	精白米、三温糖、白煎りゴマ、サラダ油、上白糖	人参、干椎茸、レンコン、大根、長葱、桃	水、酒、酢、塩、削り節(だし)、みりん、醤油、ラム酒、ゼリーカップ・90cc	816 kcal 29.8 g 22.3 g 3.7 g
5 月	白飯 切干大根入り卵焼き キャベツのゴマ酢和え 豚汁	○	切り干し大根は、生の大根に比べて約20倍のカルシウムが含まれています。	牛乳、鶏肉、大豆、卵、豚肉、豆腐	精白米、サラダ油、三温糖、天板用油、白すりゴマ、ジャガ芋	玉葱、切干大根、人参、小松菜、キャベツ、大根、長葱	水、酒、塩、醤油、だし汁、酢、削り節(だし)、味噌	873 kcal 38.1 g 28.1 g 3.2 g
6 火	スパゲッティクリームソース パプリカサラダ フルーツポンチ	○	フルーツポンチは、1年生のリクエスト給食です。 リクエスト給食	牛乳、鶏肉、調理用牛乳	サラダ油、小麦粉、オリーブ油、スパゲッティ、上白糖	ニンニク、玉葱、人参、生姜、ホウレン草、赤ピーマン、キャベツ、キュウリ、バナナ、ミカン、桃、パイナップル	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、サイダー	877 kcal 27.5 g 30.2 g 2.8 g
7 水	ナシゴレン 豆腐の中華スープ バナナナンピア	○	バナナナンピアは、3年生のリクエスト給食です。 リクエスト給食	牛乳、豚肉、むきエビ、豆腐	精白米、サラダ油、ゴマ油、揚げ油、春巻きの皮、粉糖	ニンニク、生姜、赤ピーマン、ホールコーン、パセリ、人参、干椎茸、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	818 kcal 29.0 g 25.0 g 2.7 g
8 木	セサミパン きのこハンバーグ ポテトのフレンチサラダ 卵と野菜のスープ	○	きのこハンバーグは、1年生給食委員が考えた「きのこ」の苦手克服メニューです。 給食委員会発案・苦手克服メニュー	牛乳、鶏肉、豚肉、卵、生クリーム	セサミパン、生パン粉、サラダ油、小麦粉、ジャガ芋	エノキ茸、玉葱、人参、キュウリ、生姜、キャベツ	塩、コショウ、ナツメグ、赤ワイン、水、ケチャップ、ウスターソース、酢、鶏ガラ、ベイリーフパウダー	813 kcal 38.5 g 35.5 g 3.8 g
9 金	白飯 シシャモとアジの南蛮漬 モヤシのゴマ和え ワカメの味噌汁	○	シシャモは、漢字で「柳葉魚」と書きます。	牛乳、シシャモ、アジ、豆腐、生ワカメ	精白米、揚げ油、でん粉、三温糖、白すりゴマ	生姜、玉葱、小松菜、人参、モヤシ、エノキ茸、長葱	水、醤油、酒、酢、一味唐辛子、削り節(だし)、味噌	860 kcal 37.1 g 29.6 g 3.7 g
12 月	ひじきそぼろご飯 ワカメの和風サラダ フルーツ白玉	○	フルーツ白玉は2年生のリクエスト給食です。 リクエスト給食	牛乳、鶏肉、大豆、ヒジキ、生ワカメ	精白米、押麦、サラダ油、三温糖、ゴマ油、白すりゴマ、上白糖、白玉粉	玉葱、人参、生姜、サヤインゲン、キャベツ、キュウリ、モヤシ、ミカン、パイナップル	水、酒、塩、みりん、醤油、削り節(だし)、酢、コショウ、白ワイン	866 kcal 26.0 g 17.0 g 1.6 g
13 火	白飯 鶏肉の味噌あん モヤシの磯和え 大豆とジャコの甘辛揚げ 大根のすまし汁	○	チリメンジャコは、イワシ類の稚魚を干したものです。干しているときの様子が布の縮緬(ちりめん)に似ていることからこの名が付けました。	牛乳、鶏肉、刻み海苔、大豆、チリメンジャコ、だし昆布、豆腐、生ワカメ	精白米、天板用油、三温糖、でん粉、揚げ油、ジャガ芋、白煎りゴマ	生姜、小松菜、人参、モヤシ、エノキ茸、大根、長葱	水、塩、酒、みりん、味噌、醤油、削り節(だし)	805 kcal 35.7 g 24.4 g 3.2 g
14 水	バターライス ポテトコロッケのトマト煮 ひよこ豆のサラダ	○	今月はイタリア料理献立です。ニョッキはじゃがいもと小麦粉を合わせて団子状にしたものです。 世界の料理献立	牛乳、豚肉、ヒヨコ豆	精白米、ジャガ芋、小麦粉、オリーブ油、サラダ油	人参、生姜、玉葱、ニンニク、ホールトマト、トマトジュース、キャベツ、キュウリ	水、バター、塩、白ワイン、コショウ、鶏ガラ、ケチャップ、中濃ソース、赤ワイン、ベイリーフパウダー、乾燥バジル、酢、ガーリックパウダー	798 kcal 22.0 g 18.1 g 3.0 g
15 木	白飯 サバの葱ソース キャベツの和風サラダ ジャガ芋と玉葱の味噌汁	○	玉葱を切った時に涙が出る原因となる硫化アリルという成分は、体内では代謝を助ける働きがあります。	牛乳、サバ	精白米、天板用油、三温糖、サラダ油、ゴマ油、白すりゴマ、ジャガ芋	生姜、長葱、ニンニク、人参、キャベツ、キュウリ、エノキ茸、玉葱	水、酒、醤油、酢、塩、コショウ、削り節(だし)、味噌	881 kcal 30.7 g 34.7 g 3.2 g
16 金	ジャージャー麺 モヤシと小松菜のナムル 卵と豆腐の中華スープ	○	ジャージャー麺の「ジャージャー」とは、肉みそのことを指します。	牛乳、豚肉、大豆、卵、豆腐	中華麺、ゴマ油、米油、でん粉、白煎りゴマ	人参、玉葱、長葱、干椎茸、生姜、ニンニク、小松菜、モヤシ	紹興酒、甜麺醤、八丁味噌、豆板醤、醤油、オイスターソース、だし汁、水、ラー油、鶏ガラ、酒、塩、コショウ	832 kcal 35.3 g 28.6 g 3.4 g
19 月	赤飯 チキンたれかつ 白菜の磯和え 豆腐のすまし汁 イチゴ	○	3年生の卒業にむけたお祝い献立です。 卒業おめでとう献立	牛乳、ササゲ、鶏肉、刻み海苔、だし昆布、豆腐	精白米、餅米、黒煎りゴマ、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、人参、大根、長葱、イチゴ	水、塩、コショウ、だし汁、醤油、みりん、削り節(だし)	856 kcal 39.6 g 23.4 g 3.7 g
22 木	カレーライス キャベツサラダ はるか	○	はるかは、柑橘類(かんきつ類)のひとつです。爽やかな香りが特徴です。	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、はるか	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	862 kcal 22.7 g 24.7 g 3.0 g

※食材購入等の関係で献立を変更する場合があります。

*** ひなまつり ***

3月3日(土)は桃の節句、ひなまつりです。
ひなまつりは上巳(じょうし)の節句といい、忌数(いみすう)である奇数の3が重なることから、邪気に見舞われやすいと言われていました。
そこで、平安時代に貴族が自分の災厄を代わりに紙人形に受けさせ、川に流した「流し雛」が行われました。これがひなまつりの起源といわれています。
次第に紙人形から、木製や布の衣装を着せたものに発展していき、今のような豪華な雛人形になったといわれています。

給食では、3月2日(金)に桃の節句にちなんだ「ヨーグルトゼリー・桃ソース」が登場します。お楽しみに！

*** ご卒業おめでとうございます！ ***

3年生のみなさんご卒業おめでとうございます。
給食時間にみなさんが楽しそうに食事している姿やおかわりに集まっている様子を見るのが楽しみでした！
空になった食缶が返ってくると、調理員さんと一緒にうれしく思っていました。
これからも、一日三食しっかり食べて、元気に毎日を過ごしてください。

給食委員会より

＜リクエスト給食＞
12月に実施したアンケート結果に基づき、今月は各学年で一番多かった「デザート」のリクエストを取り入れました。
【1年生：フルーツポンチ】 【2年生：フルーツ白玉】 【3年生：バナナナンピア】

＜苦手克服メニュー＞

1年生の給食委員が考えた「きのこ」の苦手克服メニューは「きのこハンバーグ」です。

「きのこハンバーグ」に込めた思い

ハンバーグの中に刻んだきのこをいれて、きのこの食感をなくします。きのこのにおいを少しでも消すことができるようにトマト系のソースを合わせまし