

4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 |
|---------|---|----|---|---------------------------|-----------------------------------|--|--|---------------------------------------|
| 11 水 | シナモントースト 野菜のクリーム煮 キャベツとコーンのサラダ | ○ | シナモンは、樹の皮から作られるスパイスの一種です。 | 牛乳、鶏肉・モモこま切、調理用牛乳 | 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 | ニンニク、人参、玉葱、キャベツ、生姜、パセリ、キュウリ、ホールコーン | 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、酢 | 792 kcal 26.4 g 33.8 g 3.6 g |
| 12 木 | イワシの蒲焼き モヤシの磯和え 豆腐と小松菜のすまし汁 | ○ | 英語では、マイワシのことを「サーディン」、カタクチイワシのことを「アンチヨビ」と言います。 | 牛乳、イワシ、刻み海苔、だし昆布、豆腐 | 精白米、揚げ油、でん粉、三温糖 | 生姜、小松菜、人参、モヤシ、エノキ茸 | 水、酒、醤油、みりん、削り節(だし)、塩 | 786 kcal 32.8 g 24.3 g 3.5 g |
| 13 金 | 白飯 鶏肉の照り焼き キャベツの辛子和え さつま汁 | ○ | キャベツは、春キャベツ・冬キャベツなど季節によって特徴があります。春キャベツは葉がやわらかいのが特徴です。 | 牛乳、鶏肉、豆腐 | 精白米、天板用油、三温糖、でん粉、サラダ油、サツマ芋 | 生姜、小松菜、人参、キャベツ、大根、長葱 | 水、醤油、酒、みりん、洋辛子、削り節(だし)、味噌 | 791 kcal 31.7 g 22.0 g 2.9 g |
| 16 月 | フルーツポンチ パプリカサラダ フルーツポンチ | ○ | フルーツポンチは、もとは「パンチ」というお酒にフルーツを入れたデザートであったことからその名が付けられました。 | 牛乳、豚肉、大豆 | 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、トマト、ジュース、パセリ、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 | 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、白ワイン、サイダー | 889 kcal 31.0 g 27.1 g 3.0 g |
| 17 火 | 白飯 鮭の味噌あん 揚げ磯大豆 キャベツのゴマ和え 豆腐とワカメのすまし汁 | ○ | 大豆は、弥生時代に中国から日本に伝えられたと言われています。 | 牛乳、サケ、大豆、青海苔、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、白すりゴマ | 生姜、人参、キャベツ、エノキ茸、長葱 | 水、塩、酒、みりん、味噌、醤油、削り節(だし) | 777 kcal 40.2 g 19.3 g 3.1 g |
| 18 水 | チキンカレー 大根サラダ リンゴ | ○ | リンゴは、青森県つがる弘前農業協同組合からの寄贈品です。 | 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、大根、リンゴ | 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 | 875 kcal 22.1 g 24.8 g 2.8 g |
| 19 木 | 白飯 揚げギョウザ モヤシと小松菜のナムル 卵と豆腐の中華スープ | ○ | 餃子は、中国で紀元前6世紀ごろから食べられていたと言われています。 | 牛乳、鶏肉、大豆、卵、豆腐 | 精白米、揚げ油、餃子の皮、でん粉、ゴマ油、三温糖 | ニンニク、生姜、キャベツ、長葱、ニラ、小松菜、人参、モヤシ | 水、塩、醤油、酢、ラー油、鶏ガラ、酒、コショウ | 852 kcal 29.7 g 27.3 g 3.2 g |
| 20 金 | ヒジキご飯 がめ煮 だご汁 郷土料理献立 | ○ | 佐賀県の郷土料理献立です。だご汁は里芋を練り混ぜた団子の入った汁ものです。 | 牛乳、だし昆布、鶏肉、油揚げ、ヒジキ、豆腐 | 精白米、餅米、サラダ油、三温糖、コンニャク、里芋、小麦粉 | 人参、ゴボウ、干椎茸、サイヤインゲン、大根、小松菜、長葱 | 水、酒、塩、醤油、みりん、削り節(だし)、味噌 | 794 kcal 29.0 g 22.3 g 3.9 g |
| 23 月 | ガーリックトースト ポークビーンズ フルーツヨーグルト | ○ | にんにくに含まれているアリシンという成分は、ビタミンB1と結合すると疲労回復を助ける効果があります。 | 牛乳、豚肉、大豆、プレーンヨーグルト | 食パン、マーガリン、サラダ油、ジャガ芋、でん粉、粉糖 | ニンニク、パセリ、人参、玉葱、生姜、バナナ、パイナップル、ミカン | 塩、コショウ、ベイリーフパウダー、トマトピューレ、ケチャップ、ウスターソース、赤ワイン、水、鶏ガラ | 845 kcal 34.3 g 31.1 g 2.9 g |
| 24 火 | 白飯 アジとシシャモの唐揚げおろしだれ 白菜のゴマ和え かき玉汁 | ○ | アジは、「味が良い」ことから「アジ」と呼ばれるようになったと言われています。 | 牛乳、アジ、シシャモ、だし昆布、卵、豆腐 | 精白米、揚げ油、三温糖、白すりゴマ、でん粉 | 生姜、大根、人参、白菜、小松菜、エノキ茸、長葱 | 水、酒、削り節(だし)、みりん、醤油、塩 | 854 kcal 38.9 g 29.1 g 3.6 g |
| 25 水 | スタミナあんかけそば モヤシのピリ辛和え 豆腐の中華スープ オレンジゼリー | ○ | 豚肉は、ビタミンB1が多く含まれています。ビタミンB1は疲労回復を助ける働きがあります。 | 牛乳、豚肉、豆腐、粉寒天 | サラダ油、中華麺、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、人参、キュウリ、モヤシ、青梗菜、長葱、りんごジュース | 塩、コショウ、酒、水、醤油、オイスターソース、ラー油、鶏ガラ、ゼリーカップ・90cc | 804 kcal 32.8 g 23.8 g 3.9 g |
| 26 木 | 白飯 切干大根入り卵焼き ポテトの和風サラダ 大根とワカメの味噌汁 | ○ | ワカメは、日本で古くから食べられている食べ物であり、縄文時代の遺跡からも発見されています。 | 牛乳、鶏肉、卵、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、切干大根、人参、キュウリ、大根、エノキ茸、長葱 | 水、酒、塩、醤油、だし汁、酢、コショウ、削り節(だし)、味噌 | 828 kcal 32.4 g 25.5 g 3.4 g |
| 27 金 | パエリア キャベツサラダ トマトスープ 世界の料理献立 | ○ | パエリアは、スペイン東部のバレンシア地方発祥の料理です。パエリアはバレンシア語で「フライパン」という意味です。 | 牛乳、鶏肉、イカ、むきエビ、アサリ・水煮 | 精白米、サフランパウダー、オリーブ油、サラダ油、ジャガ芋、マカロニ | ニンニク、人参、玉葱、赤ピーマン、キャベツ、キュウリ、生姜、トマトジュース | 水、白ワイン、塩、コショウ、ベイリーフパウダー、酢、鶏ガラ、トマトピューレ、乾燥パセリ | 781 kcal 28.8 g 21.7 g 3.8 g |

※食材購入等の関係により、献立を変更する場合があります。

* 入学・進級おめでとうございます！ *

新入生を迎えて、新学期が始まりました。給食室では株式会社東洋食品の7名の調理員さんが給食を作ります。栄養士は今年も服部千夏(はっとり ちなつ)が担当します。調理員・栄養士と力を合わせて、安全で栄養バランスの良いおいしい給食を作りますので、よろしくお願ひします。

* 学校給食の目的 *

- 1 適切な栄養の摂取による健康の保持増進を図ること。
- 2 日常生活における食事について正しい理解を深め、健全な食生活を営むことができる判断力を培い、及び望ましい食習慣を養うこと。
- 3 学校生活を豊かにし、明るい社交性及び協同の精神を養うこと。
- 4 食生活が自然の恩恵の上に成り立つものであることについての理解を深め、生命及び自然を尊重する精神並びに環境の保全に寄与する態度を養うこと。
- 5 食生活が食にかかわる人々の様々な活動に支えられていることについての理解を深め、勤労を重んずる態度を養うこと。
- 6 我が国や各地域の優れた伝統的な食文化についての理解を深めること。
- 7 食料の生産、流通及び消費について、正しい理解に導くこと。