

# 5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<br>血や肉になる                | 黄の仲間<br>熱や力の元になる                                 | 緑の仲間<br>体の調子を整える  | その他   | エネルギー<br>たんぱく質<br>脂質<br>食塩相当量         |
|-----|---|----|---|-------------------------------|--|---|---|---------------------------------------|
| 1火  | ドライカレー<br>大根サラダ<br>南津海(なつみ)                           | ○  | 南津海は春から初夏が旬の果物です。南津海(なつみ)という名は、初夏の「なつ」に、みかんの「み」を合わせてつけられました。      | 牛乳, 豚肉                        | 精白米, サラダ油, 小麦粉                                   | ニンニク, 生姜, 玉葱, 人参, ピーマン, ホールトマト, キャベツ, キュウリ, 大根, 南津海               | 水, 塩, カレー粉, バター, 赤ワイン, コショウ, ケチャップ, ウスターソース, 酢                                  | 782 kcal<br>23.6 g<br>21.5 g<br>3.3 g |
| 2水  | 筍ご飯<br>カツオの揚げネギだれ<br>モヤシの磯和え<br>具沢山味噌汁 <b>端午の節句献立</b> | ○  | 端午の節句にちなんだ献立です。詳しくは献立表の下部を見てください。                                 | 牛乳, だし昆布, 揚げ油, かつお, 刻み海苔, 豆腐  | 精白米, 餅米, 揚げ油, でん粉・衣用, 三温糖, コンニャク                 | 新筍, 生姜, 長葱, ニンニク, 小松菜, 人参, モヤシ, 大根                                | 水, 酒, 塩, 醤油, みりん, 削り節(だし), 酢, 味噌  | 773 kcal<br>42.5 g<br>18.9 g<br>3.6 g |
| 7月  | 白飯<br>チキンたれかつ<br>白菜の辛子和え<br>大根と豆腐の味噌汁                 | ○  | カツはフランス料理のコートレットという料理をもとにつくられました。                                 | 牛乳, 鶏肉, 豆腐                    | 精白米, 揚げ油, 小麦粉・衣用, 生パン粉・衣用, 三温糖                   | ニンニク, 小松菜, 白菜, モヤシ, 大根, 人参, 長葱                                    | 水, 塩, コショウ, だし汁, 醤油, みりん, 削り節(だし), 味噌   | 831 kcal<br>37.6 g<br>22.3 g<br>3.3 g |
| 8火  | ビーンズミートドッグ<br>豚肉とマカロニのカレー煮<br>ポテトのフレンチサラダ             | ○  | マカロニは、パスタの一種でデュラム小麦から作られています。                                     | 牛乳, 大豆, 鶏肉, 豚肉                | コッペパン, 三温糖, サラダ油, マカロニ, ジャガ芋                     | 玉葱, 人参, ニンニク, 生姜, ホールコーン, キャベツ, キュウリ                              | 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, 赤ワイン, 水, 鶏ガラ, ベイリーフ, コリアンダー, カレー粉, 酢 | 774 kcal<br>32.5 g<br>25.8 g<br>3.4 g |
| 9水  | シラスのかき揚げ丼<br>白菜のお浸し<br>けんちん汁<br><b>郷土料理献立</b>         | ○  | 今月は神奈川県郷土料理です。けんちん汁は神奈川県にある建長寺で作られたことからその名がついたとも言われています。          | 牛乳, 卵, シラス, だし昆布, 豆腐          | 精白米, 揚げ油, 小麦粉, コーンスターチ, ゴマ油                      | 玉葱, 小松菜, 人参, 白菜, ゴボウ, 大根, 長葱                                      | 水, 塩, 醤油, みりん, 削り節(だし)  | 866 kcal<br>23.6 g<br>26.9 g<br>3.3 g |
| 10木 | バターライス<br>ポテト入り卵焼き<br>キャベツとコーンのサラダ<br>野菜スープ 冷凍ミカン     | ○  | ジャガ芋に含まれているビタミンCはでんぷんに包まれているため、加熱しても壊れにくいという特徴があります。              | 牛乳, 卵, 生クリーム, 鶏肉              | 精白米, ジャガ芋, 天板用油, サラダ油                            | 人参, ニンニク, 玉葱, ピーマン, 赤ピーマン, キャベツ, キュウリ, ホールコーン, 生姜, パセリ, 冷凍ミカン     | 水, バター, 塩, 白ワイン, コショウ, オレガノ, だし汁, ケチャップ, 酢, 鶏ガラ, ベイリーフパウダー                      | 864 kcal<br>29.3 g<br>27.2 g<br>3.5 g |
| 11金 | 和風スパゲッティ<br>キャベツの和風サラダ<br>ミルクくずもち                     | ○  | くずもちは、葛という植物の根から採れたでんぷんを使って作ったことからその名が付けられました。                    | 牛乳, 鶏肉, 刻み海苔, 調理用牛乳, きな粉      | サラダ油, でん粉, オリブ油, スパゲッティ, ゴマ油, 白すりゴマ, 上白糖, グラニュー糖 | ニンニク, 生姜, 玉葱, 人参, シメジ, 長葱, キャベツ, キュウリ                             | バター, 酒, 塩, コショウ, 水, 醤油, 一味唐辛子, 酢  | 825 kcal<br>30.9 g<br>27.6 g<br>2.7 g |
| 14月 | ジャージャー麺<br>大根とワカメのゴマサラダ<br>豆腐のピリ辛スープ                  | ○  | ワカメのぬめりは、水溶性食物繊維によるものです。  | 牛乳, 豚肉, 大豆, 生ワカメ, 豆腐          | 中華麺, ゴマ油, 米油, でん粉, サラダ油, 白すりゴマ                   | 人参, 玉葱, 長葱, 干椎茸, 生姜, ニンニク, キャベツ, キュウリ, 大根, エノキ茸, 青梗菜              | 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, 酢, コショウ, 鶏ガラ, 酒, 塩                   | 811 kcal<br>32.3 g<br>28.4 g<br>3.4 g |
| 15火 | ピースご飯<br>サワラの照り焼き<br>小松菜と油揚げのゴマ炒め<br>ワカメの味噌汁          | ○  | グリーンピースは春の旬の食材です。グリーンピースはえんどうの未熟果のことを言います。                        | 牛乳, だし昆布, サワラ, 油揚げ, 豆腐, 生ワカメ  | 精白米, 天板用油, 三温糖, でん粉, ゴマ油, 白煎りゴマ                  | グリーンピース, 生姜, 小松菜, キャベツ, 玉葱, 長葱                                    | 水, 酒, 塩, 醤油, みりん, 削り節(だし), 味噌   | 796 kcal<br>36.9 g<br>24.9 g<br>3.7 g |
| 16水 | セサミパン<br>二種類コロケ<br>ブロッコリーサラダ<br>キャベツのスープ              | ○  | コロケは、西洋料理のクロケットという料理をもとに作られました。                                   | 牛乳, 豚肉, ツナ, 卵, 鶏肉・モモこま切       | セサミパン, サラダ油, ジャガ芋, 小麦粉, 乾燥パン粉, 揚げ油               | 玉葱, 人参, ブロッコリー, キャベツ, 生姜, パセリ                                     | 塩, コショウ, カレー粉, バター, 水, 中濃ソース, 酢, 鶏ガラ, ベイリーフパウダー                                 | 877 kcal<br>28.7 g<br>41.6 g<br>3.9 g |
| 17木 | ひじきそばろご飯<br>塩肉ジャガ<br>豆腐のすまし汁                          | ○  | ひじきは、漢字では「鹿尾菜」と書きます。  | 牛乳, 鶏肉, 大豆, ヒジキ, 豚肉, だし昆布, 豆腐 | 精白米, 押麦, サラダ油, 三温糖, つきコンニャク, ジャガ芋                | 玉葱, 人参, エノキ茸, 生姜, サヤインゲン, サヤエンドウ, 小松菜, 長葱                         | 水, 酒, 塩, みりん, 醤油, 削り節(だし)   | 837 kcal<br>32.1 g<br>18.5 g<br>3.2 g |
| 18金 | 白飯 アップルゼリー<br>豚肉と高野豆腐の甘酢あん<br>切干大根のサラダ<br>ワカメスープ      | ○  | 高野豆腐は、豆腐を凍結乾燥させて作られる保存食です。  | 牛乳, 豚肉, 高野豆腐, 生ワカメ, 粉寒天       | 精白米, 三温糖, 揚げ油, でん粉・衣用, でん粉, ゴマ油, 白煎りゴマ, 上白糖      | 人参, 玉葱, 赤ピーマン, ピーマン, 切干大根, キュウリ, モヤシ, 生姜, エノキ茸, 長葱, アップルジュース・100% | 水, 醤油, 酢, 酒, 塩, 一味唐辛子, 鶏ガラ, コショウ, ゼリーカップ・90cc                                   | 855 kcal<br>26.3 g<br>23.7 g<br>3.2 g |
| 21月 | 白飯<br>和風卵焼き<br>小松菜のゴマ和え<br>玉葱の味噌汁                     | ○  | 玉葱を切ったときに涙が出る原因となる硫化アリルという成分は、体内では代謝を促進する働きがあります。                 | 牛乳, 鶏肉, 大豆, 卵, 油揚げ            | 精白米, サラダ油, 三温糖, 天板用油, 白すりゴマ                      | 生姜, 玉葱, 長葱, 干椎茸, 小松菜, 人参, 白菜, 大根                                  | 水, 酒, 塩, 醤油, だし汁, 削り節(だし), 味噌   | 805 kcal<br>36.5 g<br>25.8 g<br>2.8 g |
| 22火 | ビビンバ<br>春雨の中華サラダ<br>卵とワカメのスープ<br>グレープゼリー              | ○  | ビビンバは韓国料理のひとつです。「ビビン」は「混ぜる」という意味です。                               | 牛乳, 豚肉, 卵, 生ワカメ, 粉寒天          | 精白米, ゴマ油, 三温糖, 白煎りゴマ, サラダ油, 春雨, 上白糖              | 人参, ゼンマイ, ニンニク, 生姜, 長葱, 豆モヤシ, 小松菜, キャベツ, キュウリ, グレープジュース・100%      | 水, 醤油, 豆板醤, 酢, ラー油, 鶏ガラ, 塩, コショウ, ゼリーカップ・90cc                                   | 854 kcal<br>31.9 g<br>24.6 g<br>3.8 g |
| 23水 | メープルトースト<br>クリームシチュー<br>プーティン<br><b>世界の料理献立</b>       | ○  | 今月はカナダの料理献立です。メープルシロップはカナダの特産品です。プーティンはフライドポテトにソースをかけた料理です。       | 牛乳, 鶏肉, 白インゲン豆, 調理用牛乳         | 食パン, マーガリン, メープルシロップ, サラダ油, 小麦粉, 揚げ油, ジャガ芋       | 玉葱, 人参, 生姜, キャベツ  | 白ワイン, 水, 鶏ガラ, 塩, コショウ, ベイリーフパウダー, ケチャップ, 中濃ソース, バター                             | 880 kcal<br>28.6 g<br>38.1 g<br>3.7 g |
| 24木 | 肉うどん<br>サバとキピナゴの南蛮漬<br>ポテトの和風サラダ                      | ○  | キピナゴは、5月の旬の食材です。「キピ」は九州で「帯」を表す言葉であり、身体に帯のような模様があることからその名が付けられました。 | 牛乳, だし昆布, 豚肉, キピナゴ, サバ        | うどん, 揚げ油, でん粉・衣用, 三温糖, ジャガ芋, サラダ油, ゴマ油, 白すりゴマ    | 人参, 長葱, 小松菜, 生姜, 玉葱, キュウリ   | 水, 厚削り節, みりん, 塩, 醤油, 酒, 酢, 一味唐辛子, コショウ  | 846 kcal<br>36.3 g<br>39.7 g<br>3.9 g |
| 25金 | 白飯<br>春巻き<br>モヤシと小松菜のナムル<br>豆腐とワカメのスープ                | ○  | 春巻きは、春に芽を出す野菜を使って作られたことからその名が付けられました。                             | 牛乳, 鶏肉, 豆腐, 生ワカメ              | 精白米, 揚げ油, 春巻きの皮, サラダ油, 三温糖, 春雨, でん粉, ゴマ油, 白煎りゴマ  | 生姜, 長葱, キャベツ, 干椎茸, ニラ, 小松菜, 人参, モヤシ, エノキ茸                         | 水, 酒, 塩, コショウ, 醤油, ラー油, 鶏ガラ   | 837 kcal<br>25.6 g<br>26.4 g<br>2.9 g |
| 28月 | アスパラガスのクリームスパゲッティ<br>ひよこ豆のサラダ<br>河内晩柑                 | ○  | アスパラガスは、春の旬の食材です。疲労回復に効果のあるアスパラギン酸を多く含みます。                        | 牛乳, 鶏肉, 調理用牛乳, ヒヨコ豆           | サラダ油, 小麦粉, オリブ油, スパゲッティ                          | ニンニク, 玉葱, 人参, シメジ, アスパラガス, 生姜, パセリ, キャベツ, キュウリ, 河内晩柑              | 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, オレガノ, 酢, ガーリックパウダー                       | 834 kcal<br>29.7 g<br>31.2 g<br>2.7 g |
| 29火 | 白飯<br>サケの香味焼き<br>大豆とジャコの甘辛揚げ<br>小松菜のお浸し 豚汁            | ○  | チリメンジャコは、イワシの小魚を食塩水で煮て乾燥させた食品です。                                  | 牛乳, サケ, 大豆, チリメンジャコ, 豚肉, 豆腐   | 精白米, 天板用油, 三温糖, 揚げ油, ジャガ芋, でん粉, 白煎りゴマ, サラダ油      | 長葱, 生姜, ニンニク, 小松菜, 白菜, 人参, 大根                                     | 水, 醤油, みりん, 酒, 削り節(だし), 味噌  | 822 kcal<br>44.5 g<br>20.4 g<br>3.3 g |
| 30水 | フィッシュバーガー<br>野菜のスープ煮<br>ストロベリーヨーグルト                   | ○  | ヨーグルトは牛乳を乳酸発酵させた発酵食品です。   | 牛乳, ホキ, 卵, 鶏肉, プレーンヨーグルト      | セサミパン, 揚げ油, 小麦粉・衣用, 生パン粉・衣用, ジャガ芋, 粉糖            | キャベツ, 生姜, 人参, 玉葱, イチゴジャム  | 塩, コショウ, 水, ケチャップ, 中濃ソース, 赤ワイン, 鶏ガラ, 白ワイン, オレガノ, ベイリーフパウダー                      | 864 kcal<br>38.7 g<br>30.3 g<br>3.6 g |
| 31木 | 白飯<br>鶏肉の味噌あん<br>白菜のゴマ和え<br>豆腐入りかき玉汁                  | ○  | 卵は、ビタミンC以外の全てのビタミンを含んでいる栄養価の高い食材です。                               | 牛乳, 鶏肉, だし昆布, 生ワカメ, 卵, 豆腐     | 精白米, 天板用油, 三温糖, でん粉, 白すりゴマ                       | 生姜, 小松菜, 人参, 白菜, 長葱   | 水, 塩, 酒, みりん, 味噌, 醤油, 削り節(だし)   | 799 kcal<br>35.1 g<br>27.2 g<br>3.2 g |

※食材購入等の関係で献立を変更する場合があります

**\* 端午の節句 \***

5月5日(土)は端午の節句です。急激に暑くなるこの時期に病気が流行っていたことから、邪気を払う行事として広まりました。のちに厄払いに使われていた菖蒲(しょうぶ)を「尚武=武を尚る」とかけて子供の成長を祝う行事となりました。端午の節句というと、粽と柏餅が有名ですが、その他にも竹のように健やかな成長を願った筍ごはんや「勝男」とかけて鯉なども食べられます。

給食では、2日(水)に端午の節句にちなんだ「筍ごはん」と「カツオの揚げネギだれ」が出ます。お楽しみに!