

6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 金	スタミナ丼 トマトサラダ 豆腐とワカメのスープ ミルク・リゾット・ベリソース	○	豚肉には疲労回復を助けるビタミンB1が多く含まれています。しっかり食べて明日の運動会をがんばりましょう！	牛乳、豚肉、豆腐、生ワカメ、粉寒天、調理用牛乳	精白米、押麦、サラダ油、上白糖、でん粉、ゴマ油	ニンニク、生姜、玉葱、ピーマン、赤ピーマン、トマト、ホールコーン、エノキ茸、長葱、ブルーベリージャム	水、酒、醤油、塩、コショウ、オイスターソース、酢、鶏ガラ、赤ワイン、ゼリーカップ・90cc	847 kcal 29.7 g 20.9 g 3.1 g
5 火	バターアイス・クリーム キャベツとコーンのサラダ メロン	○	メロンは初夏の旬の食材です。皮の網目は果肉が肥大するときにははじけてきたひびが固まったものです。	牛乳、鶏肉、調理用牛乳、エビ	精白米、サラダ油、小麦粉	人参、玉葱、生姜、キャベツ、キュウリ、ホールコーン、メロン	水、バター、白ワイン、塩、コショウ、ベイリーフパウダー、鶏ガラ、酢、塩	876 kcal 28.4 g 26.8 g 3.2 g
6 水	白飯 ホキとシシャモのフライおろしダレ 白菜の磯和え ワカメ入りかき玉汁	○	ホキは、体長60~120cmの大きさにもなり、他の魚などを食べる肉食の魚です。	牛乳、ホキ、シシャモ、卵、刻み海苔、だし昆布、生ワカメ	精白米、揚げ油、小麦粉・衣用、生パン粉・衣用、三温糖、でん粉	大根、小松菜、白菜、モヤシ、エノキ茸、長葱	水、塩、コショウ、削り節(だし)、みりん、醤油、酒	816 kcal 38.0 g 22.3 g 3.5 g
7 木	味噌ラーメン キャベツの中華サラダ おかしな目玉焼き	○	ラーメンは、江戸時代後期の開港後に日本に伝えられたと言われています。	牛乳、豚肉、粉寒天、調理用牛乳	中華麺、サラダ油、ゴマ油、でん粉、白すりゴマ、上白糖	ニンニク、生姜、人参、玉葱、白菜、モヤシ、ニラ、干椎茸、長葱、ホールコーン、キャベツ、キュウリ、桃・缶	水、鶏ガラ、みりん、醤油、甜麺醬、味噌、コショウ、酢、塩、マドレーヌ型・40	792 kcal 30.6 g 25.9 g 4.2 g
8 金	セサミパン タンドリーチキン 小松菜とコーンのソテー ポテトクリームスープ	○	タンドリーチキンはタンドールという壺釜で焼くことからその名が付けられました。	牛乳、鶏肉、プレーンヨーグルト、調理用牛乳	セサミパン、サラダ油、天板用油、ジャガ芋、小麦粉	生姜、ニンニク、キャベツ、ホールコーン、小松菜、人参、玉葱、パセリ	ケチャップ、酢、塩、コショウ、カレー粉、パブリカ、ターメリック、コリアンダー、バター、水、鶏ガラ、ベイリーフ	801 kcal 35.2 g 36.8 g 3.5 g
11 月	スパゲッティミートソース ポテトのフレンチサラダ バレンシアオレンジ	○	バレンシアオレンジは世界でも生産量の多いオレンジです。生で食べるだけでなく、オレンジジュースなどにも利用されています。	牛乳、豚肉、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、バレンシアオレンジ	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	820 kcal 30.6 g 26.2 g 2.7 g
12 火	白飯 豚肉の生姜炒め 大根とワカメの和風サラダ 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もととなる葛が採れたことからその名が付けられました。	牛乳、豚肉、生ワカメ、だし昆布、豆腐	精白米、サラダ油、でん粉、ゴマ油、白すりゴマ、里芋	生姜、玉葱、キャベツ、キュウリ、大根、人参、長葱	水、醤油、酒、オイスターソース、酢、コショウ、削り節(だし)、塩	824 kcal 30.6 g 29.4 g 3.3 g
13 水	白飯 アジの葱ソース 揚げ磯大豆 小松菜のゴマ和え 豆腐のすまし汁	○	青海苔は、スジアオノリ・ウアジアオノリなどの総称です。一般に売られている青海苔はこれらを乾燥させた後に細かく砕いたものです。	牛乳、アジ、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、揚げ油、ジャガ芋、でん粉、白すりゴマ	生姜、長葱、ニンニク、小松菜、白菜、人参	水、酒、醤油、酢、塩、味噌、みりん、削り節(だし)	808 kcal 38.5 g 23.0 g 3.2 g
14 木	ガーリックトースト ボルシチ ひよこ豆とマカロニサラダ オレンジゼリー	○	今日はW杯開催に合わせて、ロシアの料理献立です。 世界の料理献立	牛乳、豚肉、生クリーム、ヒヨコ豆、粉寒天	食パン 70g、マーガリン、サラダ油、ジャガ芋、マカロニ、上白糖	ニンニク、パセリ、人参、玉葱、生姜、ピーツ、ホールトマト、トマトジュース、キャベツ、トマト、キュウリ、オリーブジュース・100%	赤ワイン、水、鶏ガラ、トマトピューレ、ケチャップ、塩、コショウ、ベイリーフ、酢、ガーリックパウダー	803 kcal 27.2 g 30.1 g 3.9 g
15 金	ワカメご飯 和風卵焼き 切干大根の炒め煮 豆腐とナメコの味噌汁	○	なめこは、漢字では「滑子」と書きます。	牛乳、炊き込みワカメ、鶏肉、大豆、ヒジキ、卵、油揚げ、豆腐	精白米、白煎りゴマ、サラダ油、三温糖、天板用油	玉葱、長葱、人参、エノキ茸、切干大根、ナメコ・生、小松菜	水、酒、塩、醤油、だし汁、削り節(だし)、味噌	866 kcal 38.5 g 27.2 g 3.9 g
18 月	チャーハン ワカメスープ バナナルンピア	○	ルンピアは、フィリピン料理のひとつで「春巻」という意味です。	牛乳、鶏肉、豆腐、生ワカメ	精白米、米油、揚げ油、春巻きの皮、粉糖	ニンニク、生姜、人参、玉葱、ピーマン、干椎茸、長葱、バナナ	水、酒、塩、醤油、コショウ、鶏ガラ	804 kcal 23.8 g 24.7 g 2.6 g
19 火	セサミトースト コーンシチュー ブロッコリーサラダ	○	トウモロコシはイネ科の植物です。小麦・米と並んで世界三大穀物と言われています。	牛乳、鶏肉、ベーコン、調理用牛乳	セサミ食パン、マーガリン、白練りゴマ、白煎りゴマ、グラニュー糖、サラダ油、ジャガ芋、小麦粉	玉葱、人参、生姜、ホールコーン、クリームコーン、ブロッコリー、キュウリ	白ワイン、水、鶏ガラ、塩、コショウ、ベイリーフパウダー、酢	854 kcal 28.3 g 39.6 g 3.6 g
20 水	白飯 イカのチリソース モヤシと小松菜のナムル ニラ玉スープ	○	イカの数え方は状態によって異なります。生きているときは「一匹」、水揚げされると「一杯」と数えます。	牛乳、イカ、卵	精白米、揚げ油、でん粉・衣用、サラダ油、三温糖、でん粉、ゴマ油	長葱、ニンニク、生姜、小松菜、人参、モヤシ、干椎茸、ニラ	水、塩、酒、醤油、ケチャップ、ウスターソース、豆板醬、パブリカ、ラー油、鶏ガラ、コショウ	817 kcal 34.4 g 25.1 g 3.4 g
21 木	盛岡じゃじゃ麺 白菜と油揚げのかけそば がんづき	○	今日は岩手の郷土料理献立です。がんづきは黒糖が入った蒸しパンのようなお菓子です。 郷土料理献立	牛乳、豚肉、油揚げ、卵、調理用牛乳	サラダ油、うどん、三温糖、でん粉、白すりゴマ、天板用油、小麦粉、黒砂糖、ハチミツ、黒煎りゴマ	キュウリ、モヤシ、ニンニク、生姜、人参、筍、玉葱、長葱、白菜	水、鶏ガラ、甜麺醬、赤みそ、八丁味噌、酒、醤油、酢、塩、ベーキングパウダー、マドレーヌ型・40	785 kcal 30.4 g 28.3 g 3.5 g
22 金	白飯 鶏肉の唐揚げ 茎ワカメのきんぴら 白菜のゴマ酢和え ジャガ芋と玉葱の味噌汁	○	茎ワカメは、その名の通りワカメの茎の部分のことを言います。こりこりとした食感が特徴です。	牛乳、鶏肉、茎ワカメ	精白米、揚げ油、でん粉・衣用、サラダ油、つきコンニャク、三温糖、白すりゴマ、ジャガ芋	生姜、人参、小松菜、白菜、玉葱、エノキ茸	水、醤油、酒、みりん、酢、削り節(だし)、味噌	853 kcal 30.5 g 27.7 g 3.5 g
25 月	白飯 サケのマヨネーズ焼き パブリカサラダ トマトスープ	○	マヨネーズはフランス語です。もとはフランス料理の肉料理のソースとして生まれました。	牛乳、サケ、生クリーム、調理用牛乳、ベーコン	精白米、サラダ油、ジャガ芋	玉葱、パセリ、赤ピーマン、キャベツ、キュウリ、人参、生姜、ホールトマト	水、塩、コショウ、白ワイン、マヨネーズ、洋辛子、アルミ小判型、酢、鶏ガラ、ベイリーフパウダー、乾燥バジル	841 kcal 34.5 g 31.1 g 3.1 g
26 火	白飯 鶏肉の照り焼き ポテトの和風サラダ 大根とワカメの味噌汁 水無月風ゼリー	○	水無月は水に見立てた和菓子のことを言います。今回はそれを給食用にゼリーにアレンジしました。	牛乳、鶏肉、豆腐、生ワカメ、粉寒天	精白米、天板用油、三温糖、でん粉、ジャガ芋、サラダ油、ゴマ油、白すりゴマ、上白糖、甘納豆(アズキ)	生姜、人参、キュウリ、大根、長葱	水、醤油、酒、みりん、酢、塩、コショウ、削り節(だし)、味噌、ゼリーカップ・90cc	865 kcal 31.9 g 25.5 g 2.8 g
27 水	チキンカレー 大根サラダ サクランボ	○	さくらんぼは初夏の旬の食材です。漢字では「桜桃」と書きます。	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、大根、サクランボ	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	851 kcal 22.2 g 24.7 g 3.0 g
28 木	二色丼 小松菜のゴマ和え 具沢山味噌汁	○	ごまは、紀元前3500年頃にエジプトで栽培が始まったと言われています。	牛乳、卵、鶏挽き肉、大豆、豆腐	精白米、押麦、サラダ油、三温糖、白すりゴマ、コンニャク	エノキ茸、生姜、小松菜、人参、白菜、長葱	水、塩、酢、酒、醤油、削り節(だし)、味噌	829 kcal 36.5 g 24.6 g 3.2 g
29 金	スパゲッティトマトソース キャベツサラダ ヨーグルト風味のマドレーヌ	○	トマトは、日本に伝えられた当初は鑑賞用の植物とされていました。	牛乳、鶏肉、卵、プレーンヨーグルト	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、シメジ、ホールトマト、パセリ、キャベツ、キュウリ	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、パブリカ、酢、ベーキングパウダー	872 kcal 29.5 g 30.2 g 3.1 g

※食材購入等の関係で献立を変更する場合があります。

*** 水無月 ***

6月は別名「水無月」と言います。

「梅雨で雨の多い月なのに水無月？」と不思議に思うかもしれませんが、この「無」は助詞の「の」を示しており「水の月」という意味になります。旧暦の6月頃、田に水を引いたことからその名がつけられたと言われています。

一方で、「水無月」という和菓子があります。

この和菓子は、昔氷が高価で手に入れることができなかった庶民たちが、涼しい気分を味わうために氷に見立てたお菓子を作ったことから始まりました。

実際の水無月はいろいろな小豆をのせたお菓子ですが、今回6月26日(火)の給食では水無月をゼリーにアレンジしました。

ぜひ視覚から涼しさを感じてみてください。