

7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
2月	ピザトースト 野菜のスープ煮 大豆とサツマ芋のスパイシー揚げ	○	ピザは、もとは古代ローマで食器の代わりにパンを使っていたものが発展してと言われています。	牛乳、ベーコン、ミックスチーズ、豚肉、大豆	食パン、サラダ油、ジャガ芋、揚げ油、でん粉、サツマ芋	ホールトマト・缶、ニンニク、玉葱、ピーマン、生姜、人参、キャベツ	塩、コショウ、乾燥バジル、オレガノ、タバスコソース、水、鶏ガラ、白ワイン、ベイリーフパウダー、カレー粉、コリアンダーパウダー	798 kcal 34.8 g 27.2 g 3.8 g
3火	白飯 中華風卵焼き ワカメのサラダ ニラと豆腐の中華スープ アップルゼリー	○	ニラ特有の香りの元となる硫化アリルは、ビタミンB1の吸収を助ける働きがあります。	牛乳、鶏肉、卵、生ワカメ、豆腐、粉寒天	精白米、サラダ油、三温糖、天板用油、でん粉、ゴマ油、白すりゴマ、上白糖	生姜、筍、干椎茸、人参、長葱、キャベツ、キュウリ、大根、ニラ、エノキ茸、アップルジュース・100%	水、酒、塩、醤油、だし汁、酢、コショウ、鶏ガラ、ゼリーカップ・90cc	815 kcal 33.3 g 25.0 g 3.5 g
4水	白飯 アジとシシャモのごまフライ 白菜の磯和え 具沢山味噌汁	○	ごまは、中国から日本に伝えられました。漢字では「胡麻」と書きますが、これは「胡から伝わった麻の実に似た植物」ということでこの漢字が使われるようになりました。	牛乳、アジ、卵、シシャモ、刻み海苔、豆腐	精白米、揚げ油、小麦粉、生パン粉、白煎りゴマ、コンニャク	小松菜、白菜、人参、大根、ゴボウ、長葱	水、塩、コショウ、醤油、削り節(だし)、味噌	882 kcal 37.4 g 30.7 g 3.0 g
5木	鶏飯 高野豆腐の煮物 バレンシアオレンジ	○	今月は鹿児島県の郷土料理献立です。鶏飯は具をのせたご飯の上にスープをかけて食べる料理です。 郷土料理献立	牛乳、卵、鶏肉、刻み海苔、高野豆腐	精白米、サラダ油、上白糖、三温糖、ゴマ油、コンニャク	人参、干椎茸、沢庵、小松菜、生姜、葉ねぎ、大根、オリーブ	水、塩、酒、削り節(だし)、みりん、醤油、鶏ガラ、薄口醤油	834 kcal 39.3 g 19.2 g 3.9 g
6金	冷やし素麺 五色かき揚げ モヤシの辛子和え 冷凍ミカン	○	七夕にちなんだ「冷やし素麺」と「五色かき揚げ」です。詳しくは献立表の下部を見てください。 七夕献立	牛乳、だし昆布、油揚げ、卵、イカ、むきエビ、刻み海苔	素麺、揚げ油、小麦粉、コーンスターチ	人参、干椎茸、長葱、小松菜、ホールコーン、枝豆、玉葱、モヤシ、冷凍ミカン	水、厚削り節、塩、醤油、みりん、洋辛子	877 kcal 29.8 g 38.0 g 3.2 g
9月	フィッシュバーガー 野菜のクリーム煮 アンデスメロン	○	アンデスメロンは、日本で開発された品種です。病気にかかりにくく「安心です」という意味から「アンデスメロン」と名付けられました。	牛乳、ホキ、卵、鶏肉、調理用牛乳	セサミパン、サラダ油、揚げ油、小麦粉、生パン粉、ジャガ芋、小麦粉	キャベツ、人参、玉葱、シメジ、生姜、パセリ、アンデスメロン	塩、コショウ、水、ケチャップ、ウスターソース、白ワイン、鶏ガラ、バター、ベイリーフパウダー	883 kcal 37.7 g 35.6 g 3.8 g
10火	白飯 豚肉と野菜の味噌炒め 切干大根のサラダ 卵とワカメのスープ	○	切り干し大根は、生の大根と比べて23倍のカルシウムを含んでいます。	牛乳、豚肉、卵、生ワカメ	精白米、サラダ油、上白糖、でん粉、三温糖、ゴマ油、白煎りゴマ	生姜、人参、玉葱、キャベツ、ピーマン、切干大根、キュウリ、モヤシ、エノキ茸、長葱	水、酒、醤油、味噌、豆板醤、オイスターソース、酢、一味唐辛子、鶏ガラ、塩、コショウ	784 kcal 30.7 g 24.0 g 3.2 g
11水	フォー チャー・ゾー フルーツポンチ	○	今月はベトナムの料理献立です。チャー・ゾーは揚げ春巻きです。 世界の料理献立	牛乳、鶏肉、むきエビ	フォー、揚げ油、春巻きの皮、サラダ油、三温糖、春雨、でん粉、上白糖	生姜、ニンニク、人参、モヤシ、長葱、玉葱、干椎茸、ニラ、バナナ、ミカン、桃、パイナップル	水、鶏ガラ、塩、ナンプラー、コショウ、酒、醤油、白ワイン、サイダー	842 kcal 28.8 g 27.9 g 2.8 g
12木	白飯 鶏肉の葱ソース モヤシのゴマ味噌和え ジャガ芋のきんぴら めかぶ汁	○	めかぶに含まれているフコダインは、免疫力を高めたり胃の粘膜を守る働きがあります。	牛乳、鶏肉、だし昆布、豆腐、めかぶ	精白米、天板用油、三温糖、白すりゴマ、サラダ油、ジャガ芋	生姜、長葱、ニンニク、小松菜、人参、モヤシ、エノキ茸	水、酒、醤油、酢、味噌、みりん、一味唐辛子、削り節(だし)、塩	811 kcal 32.3 g 24.9 g 3.0 g
13金	ヒジキご飯 豚汁 ○バナナルンピア ○ミルクくずもち	○	「バナナルンピア」と「ミルクくずもち」のセレクト給食です。 セレクト給食	牛乳、だし昆布、鶏肉、ヒジキ、豚肉、豆腐	精白米、餅米、サラダ油、三温糖、ジャガ芋、揚げ油、春巻きの皮、粉糖	人参、大根、長葱、バナナ	水、酒、塩、醤油、みりん、削り節(だし)、味噌	ルンピア 853 kcal くずもち 822 kcal 27.2 g 28.6 g 26.9 g 21.5 g 2.7 g 2.7 g
17火	白飯 サワラのゴマ味噌かけ 白菜の辛子和え 大豆とジャコの甘辛揚げ かき玉汁	○	辛子は、アブラナ科のカラシナという植物の種子から作る香辛料です。	牛乳、サワラ、大豆、チリメンジャコ、だし昆布、卵	精白米、天板用油、三温糖、でん粉、白煎りゴマ、揚げ油	生姜、小松菜、人参、白菜、エノキ茸、長葱	水、塩、酒、味噌、醤油、みりん、洋辛子、削り節(だし)	833 kcal 42.5 g 24.8 g 3.5 g
18水	ジャージー麺 モヤシと小松菜のナムル ブルーベリーヨーグルト	○	ヨーグルトは、トルコ語でヨーグルトを意味する「ヨウルト」から付けられました。「ヨウルト」は「攪拌する」という意味です。	牛乳、豚肉、大豆、プレーンヨーグルト	サラダ油、中華麺、ゴマ油、でん粉、粉糖	人参、玉葱、長葱、干椎茸、生姜、ニンニク、小松菜、モヤシ、ブルーベリージャム	塩、コショウ、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、赤ワイン	891 kcal 35.3 g 30.7 g 2.7 g
19木	カレーライス トマトとコーンのサラダ スイカ	○	スイカは夏の旬の食材です。スイカには老廃物の排出を促す働きや体を冷やす働きがあります。	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、トマト、キュウリ、ホールコーン、スイカ	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、乾燥バジル	882 kcal 22.7 g 24.9 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。

七夕

7月7日は七夕です。七夕は、中国から伝わった行事で、もともとは書道や裁縫の上達を祈る日でした。日本の七夕は、織り姫と彦星が年1回会えるという「星伝説」のほかに、中国の短冊に願いを書き、書道や裁縫の上達を願う行事と、日本の布を織り神に捧げる「棚機女(たなばたつめ)」の伝説が結びついて現在の行事となりました。

七夕といえば、連想されるのは笹飾りと短冊です。今はカラフルな笹飾りが多いですが、♪五色の短冊〜、とあるように昔は笹飾りに五色の短冊が使われました。この五色は、青・赤・黄・白・黒を指し、それぞれに木・火・土・金・水という自然と関連する意味があります。また、赤…夏の星座であるさそり座のアンタレス、青…織り姫、黄…彦星、白…天の川、黒…夜空を表すとも言われています。色ひとつひとつから自然や星に想いをはせるなんて素敵ですね。

七夕に関わる食べ物としては、素麺(そうめん)があります。平安時代の書物「延喜式(えんぎしき)」には「七夕に素麺を食べると大病しない」と記されています。この言い伝えが、貴族から庶民へと広まっていきました。6日(金)の給食は、七夕にちなんだ「冷やし素麺」と「五色かき揚げ」です。調理員・栄養士共に、給食室から高松中生の健康を願っています。