

9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
3月	ハヤシライス キャベツとコーンのサラダ リンゴ	○	りんごは秋の旬の食材です。ビタミンCや食物繊維を多く含んでいます。	牛乳、豚肉	精白米、サラダ油、小麦粉	ニンニク、生姜、玉葱、人参、マッシュルーム、トマト、ジュース、キャベツ、キュウリ、ホールコーン、リンゴ	水、赤ワイン、鶏ガラ、塩、コショウ、ケチャップ、ウスターソース、バター、酢	865 kcal 25.7 g 24.3 g 3.3 g
4火	白飯 ひじき入り厚焼き卵 キャベツの和風サラダ 具沢山味噌汁	○	ヒジキは漢字では「鹿尾菜」と書きます。	牛乳、鶏肉、大豆、ヒジキ、卵、豆腐	精白米、サラダ油、三温糖、天板用油、ゴマ油、白すりゴマ、コンニャク	切干大根、玉葱、人参、干椎茸、キャベツ、キュウリ、ゴボウ、小松菜、長葱	水、酒、塩、醤油、だし汁、酢、コショウ、削り節(だし)、味噌	822 kcal 35.3 g 27.5 g 3.5 g
5水	セサミパン タンドリーチキン ポテトのフレンチサラダ コーンスープ オレンジゼリー	○	トウモロコシには、ビタミンB1やビタミンEなどの栄養が多く含まれています。	牛乳、鶏肉、プレーンヨーグルト、ベーコン、粉寒天	セサミパン、サラダ油、天板用油、ジャガ芋、でん粉、上白糖	生姜、ニンニク、人参、キュウリ、玉葱、クリームコーン、ホールコーン、パセリ、パプリカ、ジュース・100%	ケチャップ、リンゴ酢、塩、コショウ、カレー粉、パプリカ、ターメリック、コリアンダー、酢、水、鶏ガラ、ベイリーフ、ゼリーカップ	829 kcal 33.6 g 34.4 g 3.6 g
6木	中華あんかけそば 白菜の中華ゴマサラダ おかしな目玉焼き	○	白菜が日本で広く食べられるようになったのは20世紀に入ってからのことです。	牛乳、豚肉、イカ、粉寒天、調理用牛乳	サラダ油、中華麺、三温糖、でん粉、ゴマ油、白練りゴマ、白すりゴマ、上白糖	人参、玉葱、筍、干椎茸、白菜、モヤシ、キュウリ、桃缶	塩、コショウ、水、酒、醤油、ラー油、酢、マドレーヌ型・40	848 kcal 32.2 g 27.0 g 3.6 g
7金	白飯 アジの葱ソース モヤシの菊花和え 揚げ磯大豆 さつま汁 重陽の節句献立	○	9月9日の重陽の節句にちなんだ菊花和えです。詳しくは献立の下部を見てください。	牛乳、マアジ、大豆、青海苔	精白米、天板用油、三温糖、揚げ油、ジャガ芋、でん粉、サラダ油、サツマ芋、コンニャク	生姜、長葱、ニンニク、小松菜、人参、菊の花びら、モヤシ、ゴボウ、大根	水、酒、醤油、酢、だし汁、塩、削り節(だし)、味噌	786 kcal 37.1 g 15.9 g 3.0 g
10月	白飯 サケのマヨネーズ焼き 小松菜とコーンのリネー トマトスープ	○	「トマトスープ」は1年生給食委員が考案したトマトの苦手克服メニューです。 ★苦手克服メニュー★	牛乳、サケ、ベーコン、粉チーズ	精白米、サラダ油、ジャガ芋、食パン、オリーブ油	玉葱、パセリ、ホールコーン、小松菜、ニンニク、人参、生姜、トマト、トマトジュース、ナス	水、塩、コショウ、白ワイン、マヨネーズ、洋辛子、バター、鶏ガラ、トマトピューレ、ベイリーフパウダー、乾燥パプリカ	841 kcal 35.3 g 27.6 g 3.2 g
11火	きつねうどん 野菜炒め 大学豆	○	きつねうどんは、大阪で生まれたと言われています。大阪ではきつねそばのことを「たぬき」というそうです。	牛乳、だし昆布、鶏肉、油揚げ、豚肉、大豆	うどん、三温糖、米油、でん粉、ゴマ油、揚げ油、サツマ芋、水餃、黒煎りゴマ	長葱、小松菜、人参、キャベツ、モヤシ、シメジ	水、厚削り節、みりん、塩、醤油、だし汁、コショウ	804 kcal 30.8 g 31.8 g 3.6 g
12水	白飯 鶏肉の照り焼き ポテトの和風サラダ 無限ピーマン ワカメ入りかき玉汁	○	「無限ピーマン」は3年生給食委員が考案したピーマンの苦手克服メニューです。 ★苦手克服メニュー★	牛乳、鶏肉、塩昆布、だし昆布、卵、生ワカメ	精白米、天板用油、三温糖、でん粉、ジャガ芋、サラダ油、ゴマ油、白煎りゴマ	生姜、人参、キュウリ、ピーマン、長葱	水、醤油、酒、みりん、酢、コショウ、削り節(だし)、塩	825 kcal 33.7 g 27.8 g 3.5 g
13木	白飯 チーズ in 麻婆茄子 モヤシと小松菜のナムル アップルゼリー	○	「チーズ in 麻婆茄子」は3年生給食委員が考案したナスの苦手克服メニューです。 ★苦手克服メニュー★	牛乳、豚肉、豆腐、ミックスチーズ、粉寒天	精白米、サラダ油、三温糖、ゴマ油、でん粉、上白糖	人参、ニラ、筍、長葱、ニンニク、ナス、生姜、小松菜、モヤシ、アップルジュース・100%	水、味噌、八丁味噌、醤油、豆板醤、酒、ラー油、ゼリーカップ・90cc	866 kcal 33.6 g 26.8 g 3.4 g
14金	黒砂糖パン 二種類コロケ キャベツサラダ 白菜のスープ	○	黒砂糖と黒糖は、製法としては同じものですが、「黒糖」という名がつくのは沖縄県と鹿児島県の一部で作られたもののみを指します。	牛乳、豚肉、ツナ、卵、鶏肉	黒砂糖パン、サラダ油、ジャガ芋、小麦粉・衣用、乾燥パン粉・衣用、揚げ油	玉葱、人参、キャベツ、キュウリ、生姜、エノキ茸、白菜、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	880 kcal 28.4 g 39.0 g 3.9 g
18火	白飯 サバの味噌煮 モヤシの磯和え ワカメと長葱のすまし汁	○	サバには、血液の流れをよくするドコサヘキサエン酸が多く含まれています。	牛乳、サバ、刻み海苔、だし昆布、生ワカメ	精白米、三温糖	生姜、小松菜、人参、モヤシ、長葱	水、味噌、酒、みりん、醤油、削り節(だし)、塩	845 kcal 30.6 g 30.8 g 3.6 g
19水	ビーンズミートドッグ 野菜のクリーム煮 梨	○	梨は、秋の旬の食材です。梨のシャリシャリとした食感、石細胞というものによるものです。	牛乳、大豆、鶏肉、調理用牛乳	コッペパン、マーガリン、三温糖、サラダ油、ジャガ芋、小麦粉	玉葱、人参、ニンニク、生姜、ホールコーン、キャベツ、パセリ、梨	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、白ワイン、水、鶏ガラ、ベイリーフパウダー	807 kcal 32.2 g 32.1 g 3.2 g
20木	白飯 郷土料理献立 いも煮 ヒジキの炒め煮 白ゴマゼリー	○	今月は山形の郷土料理献立です。山形では秋になると大なべを使っていも煮をつくる「いも煮会」が行われます。	牛乳、牛肉、ヒジキ、油揚げ、粉寒天、調理用牛乳	精白米、三温糖、里芋、コンニャク、サラダ油、上白糖、白練りゴマ	長葱、人参、サヤインゲン	水、酒、醤油、塩、削り節(だし)、ゼリーカップ・90cc	828 kcal 26.5 g 24.6 g 2.1 g
21金	二色丼 十五夜献立 白菜の磯和え 大根とワカメの味噌汁 きな粉白玉団子	○	24日の十五夜にちなんだきな粉白玉団子です。詳しくは献立表の下部を見てください。	牛乳、卵、鶏肉、大豆、刻み海苔、生ワカメ、きな粉	精白米、押麦、サラダ油、三温糖、白玉粉、上白糖、グラニュー糖	玉葱、生姜、小松菜、白菜、モヤシ、大根、長葱	水、塩、酢、酒、醤油、削り節(だし)、味噌、ゼリーカップ・90cc	898 kcal 35.4 g 21.3 g 3.2 g
25火	ビビンバ 豆腐の中華スープ チヂミ 世界の料理献立	○	ビビンバとチヂミは韓国料理です。チヂミという名は韓国では方言の呼び名で、一般的には「ブッチング」や「チヨン」と呼ばれています。	牛乳、豚肉、豆腐、卵	精白米、ゴマ油、三温糖、白煎りゴマ、サラダ油、小麦粉、ジャガ芋、天板用油	人参、ゼンマイ、ニンニク、生りゴマ、サラダ油、小麦粉、エノキ茸、青梗菜、玉葱、ニラ、生椎茸	水、醤油、豆板醤、鶏ガラ、酒、塩、コショウ、酢	809 kcal 31.6 g 21.4 g 3.4 g
26水	26日(水)の中間考査1日目は給食はありません							
27木	スイゲツテハワシトホーク ひよこ豆のサラダ 巨峰	○	巨峰は秋の旬の食材です。巨峰にはポリフェノールが多く含まれています。	牛乳、豚肉、生クリーム、ひよこ豆	サラダ油、小麦粉、オリーブ油、スパゲッティ	ニンニク、人参、玉葱、マッシュルーム・水煮、トマト、ジュース、パセリ、キュウリ、キャベツ、巨峰	赤ワイン、水、ケチャップ、塩、コショウ、ベイリーフパウダー、酢	781 kcal 30.2 g 27.2 g 3.1 g
28金	白飯 白身魚とシソのチリソース 大根とワカメのごまサラダ 卵と豆腐の中華スープ	○	チリソースの辛味の元となる豆板醤は、空豆や唐辛子を原料に作った発酵調味料です。	牛乳、ホキ、シシヤモ、生ワカメ、卵、豆腐	精白米、揚げ油、でん粉・衣用、サラダ油、三温糖、でん粉、ゴマ油、白すりゴマ	生姜、長葱、ニンニク、キャベツ、キュウリ、大根、人参、エノキ茸、小松菜	水、醤油、酒、塩、ケチャップ、ウスターソース、豆板醤、パプリカ、酢、塩、コショウ、鶏ガラ	810 kcal 36.3 g 24.4 g 3.6 g
29土	深川飯 都民の日献立 塩肉ジャガ とびうおのつみれ汁	○	10月1日の都民の日にちなんだ東京の郷土料理献立です。とびうおは八丈島で獲れたものを使っています。	牛乳、だし昆布、アサリ、油揚げ、豚肉、とびうお、豆腐	精白米、餅米、サラダ油、三温糖、つきコンニャク、ジャガ芋、でん粉	人参、ゴボウ、サヤインゲン、玉葱、大根、生姜、小松菜、長葱	水、酒、塩、醤油、だし汁、みりん、削り節(だし)、味噌	847 kcal 32.6 g 23.5 g 3.6 g

※食材購入等の関係で献立を変更する場合があります。

重陽の節句

9月9日は「重陽の節句」です。
あまり聞き慣れない行事かもしれませんが、上巳の節句(3月3日)や端午の節句(5月5日)と同じ、五節句の中の一つです。
重陽の節句とは、古代中国で陽数(中国の考え方で、縁起の良い数)の極みである9の数がかかることから、「重なる」+「陽の数」=重陽となり、大変おめでたい日として祝われていました。
この時期は菊の花の旬であることから、重陽の節句には、菊の花を鑑賞したり、菊酒を飲んで節句を祝う習慣が生まれました。
また、菊の花には長寿の効果があると言われ、重陽の節句には長寿を祈る意味も込められています。
今年の重陽の節句は日曜日なので9月7日(金)の給食に、「モヤシの菊花和え」が登場します。菊はほんのりと甘みのある味です。ぜひ味わってみてください。

十五夜

旧暦の8月15日を「十五夜」「中秋の名月」と言います。「中秋の名月」とは、「秋の真ん中に出る満月」という意味です。
現在用いられている新暦では、1ヶ月程度のずれが生じるため、9月7日から10月8日の間に訪れる満月の夜を十五夜・中秋の名月と言います。
欠けた部分のない満月は豊穡の象徴であり、十五夜の夜は、豊作を祈る祭を行う日として大切な節目となっていました。
そのため、十五夜には米で作った団子をそなえたり、収穫した里芋やさつま芋をお供えしていました。
十五夜の日には毎年変わり、今年の十五夜は9月24日(月・祝)です。
当日は学校が休みのため、21日(金)に十五夜にちなんだ「きな粉白玉団子」が登場します。お楽しみに!

★給食委員会考案! 苦手克服メニュー★

1学期に実施したアンケートをもとに、給食委員会で「野菜」の苦手克服メニューを考えました。ぜひ食べてください。詳しくは裏面の給食便りをご覧ください。