

3月学校給食献立表

2019年

港区立高松中学校

日	主食	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	ちらしずし キャベツのおかか和え 豆腐と菜の花のすまし汁 二色寒天(いちご・ミルク)	○	季節の献立 ~桃の節句~ 3月3日は桃の節句です。 女の子の健やかな成長を願う行事とされています。	牛乳, だし昆布, 油揚げ, 卵, 刻み海苔, かつお・削り節, 豆腐, 粉寒天, 調理用牛乳	精白米, 三温糖, サラダ油, あられ麩, 上白糖	人参, 干椎茸, カンピョウ, サヤエンドウ, キャベツ, 小松菜, 菜の花, イチゴジャム	酒, 酢, 塩, 削り節, みりん, 醤油	803 kcal 27.6 g 19.3 g 4.5 g
4 月	麦ごはん カツオのゴマがらめ ゴボウとイカのサラダ 厚揚げと小松菜の味噌汁	○	☆強化献立☆ 丈夫な体作りに必要なカルシウムの多い食材と、歯ごたえのある食材を使用した献立です。	牛乳, かつお, ささいか, 厚揚げ	精白米, 押麦, 揚げ油, でん粉, 三温糖, 白煎りゴマ, ゴマ油	人参, ゴボウ, キュウリ, エノキ茸, 小松菜, 長葱	醤油, みりん, 酢, 削り節, 味噌	847 kcal 40.4 g 26.5 g 3.3 g
5 火	長崎ちゃんぽん 浦上そばろ カステラ風ケーキ	○	郷土料理献立~長崎~ 野菜を細かく切って炒めたものを「おぼろ」といい、後に「そばろ」と呼ばれるようになりました。	牛乳, 豚肉, むきエビ, 蒲鉾, 調理用牛乳, さつま揚げ, 卵	サラダ油, 中華麺, 三温糖, コンニャク, 上白糖, ハチミツ, 小麦粉, 強力粉, ザラメ	玉葱, 人参, 干椎茸, モヤシ, キャベツ, 生姜, ゴボウ	塩, コショウ, 鶏ガラ, 酒, 醤油, ウスターソース, 削り節, みりん	877 kcal 35.5 g 26.1 g 5.1 g
6 水	パインパン ポテト入りオムレツ キャベツサラダ 肉団子のトマト煮	○	じゃが芋はビタミンが豊富含まれることから、フランスでは「大地のリンゴ」とも呼ばれています。	牛乳, ベーコン, 卵, 生クリーム, 豚肉	パインパン, ジャガ芋, サラダ油, 小麦粉, でん粉	ニンニク, セロリ, 玉葱, ピーマン, トマト, 人参, キャベツ, キュウリ, 生姜, パセリ	バター, 塩, コショウ, オレガノ, ケチャップ, 酢, 鶏ガラ, トマトピューレ, ベイリーフパウダー	823 kcal 31.7 g 33.8 g 4.3 g
7 木	ひじきそばろご飯 ワカメの和風サラダ きな粉白玉団子	○	きな粉白玉は、2年生のリクエスト給食です。	牛乳, 鶏肉, 大豆, ヒジキ, 生ワカメ, きな粉	精白米, 押麦, サラダ油, 三温糖, ゴマ油, 白すりゴマ, 白玉粉, 上白糖, グラニュー糖	玉葱, 人参, 生姜, サヤインゲン, キャベツ, キュウリ, モヤシ	酒, 塩, みりん, 醤油, 削り節, 酢, コショウ	827 kcal 27.8 g 18.4 g 1.6 g
8 金	白飯 サバのごまみそ焼き ホウレン草の和風サラダ めかぶ汁	○	ゴマには油分、タンパク質、ビタミン、食物繊維等が含まれ、栄養価の高い食材です。	牛乳, サバ, だし昆布, 豆腐, めかぶ	精白米, 天板用油, 三温糖, でん粉, 白すりゴマ, 白煎りゴマ, サラダ油, ゴマ油	生姜, 人参, ホウレン草, キャベツ, 長葱	水, 醤油, 酒, 味噌, みりん, 酢, 塩, コショウ, 削り節	827 kcal 29.5 g 33.0 g 2.4 g
11 月	スパゲティクリームソース パプリカサラダ フルーツポンチ	○	フルーツポンチは、1年生のリクエスト給食です。	牛乳, 鶏肉, 調理用牛乳	サラダ油, 小麦粉, オリーブ油, スパゲティ, 上白糖	ニンニク, 玉葱, 人参, 生姜, ホウレン草, 赤ピーマン, キャベツ, キュウリ, パナナ, ミカン, サクランボ, モモ, パイン	白ワイン, 鶏ガラ, バター, 塩, コショウ, ベイリーフパウダー, 酢, サイダー	872 kcal 27.5 g 30.2 g 2.8 g
12 火	白飯 はるか インゲンの肉巻き和風ソース 白菜のゴマ味噌和え 豆腐入りかき玉汁	○	3年生 苦手克服メニュー インゲンの肉巻きは、3年生給食委員が考案した苦手克服メニューです。	牛乳, 豚肉, だし昆布, 卵, 豆腐	精白米, 三温糖, でん粉, 白煎りゴマ	サヤインゲン, 人参, 生姜, 小松菜, 白菜, 長葱, はるか	塩, コショウ, 醤油, みりん, 味噌, 削り節, 酒	804 kcal 38.9 g 20.1 g 3.3 g
13 水	ナシゴレン 春雨の中華スープ バナナナンピヤ	○	バナナナンピヤは、3年生のリクエスト給食です。	牛乳, 豚肉, むきエビ	精白米, サラダ油, 春雨, ゴマ油, 揚げ油, 春巻きの皮, 粉糖	ニンニク, 生姜, 赤ピーマン, ホールコーン, パセリ, レモン, キクラゲ, 筍, 青梗菜, 長葱, パナナ	酒, 鷹の爪, 塩, コショウ, トムヤムペースト, ナンプラー, 鶏ガラ, 醤油	813 kcal 25.1 g 24.0 g 2.4 g
14 木	シナモントースト ムサカ ポプチョルバ ブルーベリーヨーグルト	○	世界の料理献立~ブルガリア~ ムサカはポテトグラタン、ポプチョルバはパプリカ入りの野菜スープです。	牛乳, 豚肉, 調理用牛乳, プレーンヨーグルト, ミックスチーズ, 白インゲン豆	食パン, マーガリン, グラニュー糖, ジャガ芋, 小麦粉, サラダ油, 粉糖	玉葱, セロリ, 人参, トマトジュース, パセリ, 生姜, キャベツ, パセリ, ブルーベリージャム	シナモンパウダー, 塩, コショウ, 赤ワイン, ナツメグ, トマトピューレ, ケチャップ, 中濃ソース, バター, ベイリーフパウダー, 白ワイン, 鶏ガラ, パプリカ	875 kcal 33.4 g 36.0 g 4.7 g
15 金	チキンカレー 大根サラダ デコポン	○	デコポンの正式な商品名は「不知火(しらぬひ)」といい、冬から春が旬で人気の果実です。	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, デコポン	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	860 kcal 22.4 g 24.7 g 3.0 g
18 月	かき玉うどん サワラの西京焼き 白菜のお浸し カップぼたもち	○	季節の献立 ~お彼岸~ 3月18日は彼岸の入りです。春は「ぼたもち」秋は「おはぎ」と、季節によって名が変わります。	牛乳, だし昆布, 豚肉, 油揚げ, 卵, サワラ, あずき	サラダ油, うどん, 餅米, 精白米, 上白糖	人参, 長葱, 小松菜, 白菜, モヤシ	厚削り節, みりん, 塩, 醤油, 酒, 西京味噌	830 kcal 40.4 g 24.7 g 3.6 g
19 火	赤飯 イチゴ チキンたれかつ モヤシとキュウリの磯和え 豆腐と小松菜のすまし汁	○	卒業お祝い献立 3年生の最後の給食です。卒業前日のお祝い献立です。	牛乳, ササゲ, 鶏肉, 刻み海苔, だし昆布, 豆腐	精白米, 餅米, 黒煎りゴマ, 揚げ油, 小麦粉, 生パン粉, 三温糖, 白煎りゴマ	ニンニク, キュウリ, 人参, モヤシ, 小松菜, イチゴ	塩, コショウ, だし汁, 醤油, みりん, 削り節	870 kcal 41.5 g 23.9 g 3.8 g
22 金	白飯 和風ハバーグきのこソース ポテトの和風サラダ 卵と野菜のスープ	○	きのこに含まれるビタミンDは、カルシウムの吸収を助け、骨の形成を促進する働きがあります。	牛乳, 鶏肉, 豚肉, 豆腐, 卵	精白米, でん粉, 三温糖, ジャガ芋, サラダ油, ゴマ油, 白すりゴマ	人参, 長葱, 干椎茸, 生姜, シメジ, エノキ茸, 生椎茸, キュウリ, 玉葱, キャベツ	塩, コショウ, 醤油, 酒, みりん, 酢, 鶏ガラ, ベイリーフパウダー	851 kcal 35.1 g 25.4 g 3.3 g

*食材購入等の関係で献立を変更する場合があります。



☆3月3日 桃の節句(ひな祭り)

上巳(じょうし)の節句とも呼ばれ、上巳とは3月初めの巳の日で、邪気に見舞われやすいと言われていました。そこで平安時代に貴族が自分の災厄を代わりに紙人形に受けさせ、川に流した「流し雛」が行われ、やがて豪華なお雛様を飾ってお祝いするようになりました。
代表的な食べ物として、ハマグリのお吸い物、ひし餅、ひなあられ等があり、それぞれの料理や色に縁起の良い意味が込められています。

1日(金)に「ちらし寿司」が出ます

☆3月18日 彼岸の入り

20日の春分の日を中日として、前後3日間、合計7日間を「彼岸」といい、初めの日を「彼岸の入り」と呼びます。彼岸とは先祖の霊が眠っている極楽浄土という意味があります。太陽が真西に沈む春分の日が極楽浄土(あの世)とこの世が交わる日と考えられ、先祖の霊を供養しようとお墓参りをするようになりました。
またぼたもちは春の彼岸のお供え物とされ、「お米」と「あんこ」をあわせて作るぼたもちは、ご先祖様と「心を合わせる」意味があります。

18日(月)にカップ入りの「ぼたもち」が出ます

3年生の皆さんは、給食も残すところあと14回です！いろいろな給食が出ましたが、どんな給食が思い出に残っていますか？
残りの給食も、友達と楽しく過ごす時間にしてほしいと思います。

