

4月学校給食献立表

2019年

港区立高松中学校

日	献立名	牛乳	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	一言メモ	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量
11 木	五目ご飯	○	だし昆布、鶏肉、油揚げ	精白米、餅米、サラダ油	人参、ゴボウ、干椎茸	塩、醤油、酒、みりん	大豆は、弥生時代に中国から日本に伝えられたと言われています。	795 kcal
	大豆とジャガ芋の甘辛揚げ		大豆、ナメコ	三温糖、揚げ油、でん粉、ジャガ芋		醤油、みりん		28.5 g
	具沢山味噌汁		豆腐	コンニャク	人参、ゴボウ、小松菜、長葱	削り節、味噌		19.4 g
	オレンジゼリー		粉寒天	上白糖	オレンジジュース			3.2 g
12 金	イワシの蒲焼き丼	○	マイワシ	精白米、揚げ油、でん粉、三温糖	生姜	酒、醤油、みりん	英語では、マイワシのことを「サーディン」、カタクチイワシのことを「アンチョビ」と言います。	837 kcal
	モヤシとキュウリの磯和え		刻み海苔		キュウリ、人参、モヤシ	醤油		34.3 g
	大根と生揚げの味噌汁		生揚げ		大根、人参、小松菜、長葱	削り節、味噌		25.9 g
								4.6 g
15 月	チキンカレー	○	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	赤ワイン、鶏ガラ、塩、ペイロファウダー、ケチャップ、ウスターソース、カレー粉	甘夏は雪中貯蔵をし、一定温度の雪の中でゆっくり熟成させることで、まろやかな甘さになります。	856 kcal
	大根サラダ			サラダ油	キャベツ、キュウリ、大根、玉葱	酢、塩、コショウ		22.3 g
	くだもの(甘夏ミカン)				甘夏ミカン			24.7 g
								2.8 g
16 火	白飯	○		精白米			小松菜はカルシウムが豊富で、骨の形成に関わるタンパク質を活性化させるビタミンKも多く含みます。	804 kcal
	鮭の味噌あん		サケ	三温糖、でん粉	生姜	塩、酒、みりん、味噌、水		40.5 g
	揚げ磯大豆		大豆、青海苔	揚げ油、ジャガ芋、でん粉		塩		19.9 g
	小松菜のゴマ和え			三温糖、白すりゴマ	小松菜、人参、白菜	醤油		3.0 g
	けんちん汁		だし昆布、豆腐	サラダ油、ゴマ油、里芋	ゴボウ、人参、大根、長葱	削り節、塩、醤油		
17 水	鶏ちゃん丼	○	鶏肉	精白米、サラダ油、でん粉	ニンニク、キャベツ、人参、玉葱、ピーマン	豆板醤、味噌、酒、みりん、醤油、塩	郷土料理献立 鶏ちゃん丼、五平餅は岐阜県の郷土料理です。	831 kcal
	ワカメと長葱のすまし汁		だし昆布、生ワカメ		エノキ茸、長葱	削り節、塩、醤油		25.4 g
	五平餅			精白米、でん粉、三温糖、白すりゴマ		塩、みりん、味噌、醤油		19.1 g
								3.6 g
18 木	ハゲッティミートソース	○	豚肉、大豆	サラダ油、小麦粉、オリーブ油、スパゲッティ	ニンニク、玉葱、人参、トマトジュース、パセリ	赤ワイン、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、ケバスソース	キャベツは、春キャベツ・冬キャベツなど季節によって特徴があります。春キャベツは葉がやわらかいのが特徴です。	804 kcal
	キャベツサラダ			サラダ油	人参、キャベツ、キュウリ、玉葱	酢、塩、コショウ		31.0 g
	くだもの(河内晩柑)				河内晩柑			27.1 g
								4.0 g
19 金	白飯	○		精白米			切り干し大根は、生の大根に比べて約23倍のカルシウムを含んでいます。	885 kcal
	切干大根入り卵焼き		鶏肉、卵	サラダ油、三温糖、天板用油	玉葱、切干大根、人参	酒、塩、醤油、だし汁		36.3 g
	ポテトの和風サラダ			ジャガ芋、サラダ油、ゴマ油、白すりゴマ	人参、キュウリ	酢、塩、醤油、コショウ		29.2 g
	豚汁		豚肉、豆腐	サラダ油	ゴボウ、人参、大根、長葱	削り節、味噌		3.2 g
22 月	白飯	○		精白米			アジは、「味が良い」ことから「アジ」と呼ばれるようになったと言われています。	839 kcal
	アジの揚げおろしだれ		大西洋アジ	揚げ油、でん粉、三温糖	生姜、大根	酒、削り節、みりん、醤油		34.7 g
	キャベツのお浸し				小松菜、人参、キャベツ	醤油		23.8 g
	さつまい		豚肉	サラダ油、サツマ芋、コンニャク	ゴボウ、人参、大根、長葱	削り節、味噌		3.0 g
23 火	コーンバターライス	○		精白米	ホールコーン	バター、塩、白ワイン	世界の料理献立 キョフテとはトルコ風のスパイス入った肉団子です。	833 kcal
	キョフテ		鶏肉、卵	生パン粉	玉葱、ニンニク、唐辛子、パセリ	塩、コショウ、クミン、コリアンダーパウダー		37.1 g
	パブリカサラダ			サラダ油	赤ピーマン、キャベツ、キュウリ、玉葱	酢、塩、コショウ		21.9 g
	レンズ豆のスープ		レンズ豆		生姜、人参、玉葱、パセリ	鶏ガラ、塩、ペイロファウダー、コショウ、バター		3.9 g
24 水	ジャージャー麺	○	豚肉、大豆	サラダ油、中華麺、ゴマ油、でん粉	人参、玉葱、長葱、干椎茸、生姜、ニンニク	塩、コショウ、紹興酒、甜麺醤、八丁味噌、豆板醤、醤油、ウスターソース、だし汁	ジャージャー麺は中国で生まれた料理です。「ジャージャー」とは、「ジャージャー」とは、肉味噌のことを指します。	857 kcal
	モヤシのピリ辛和え			ゴマ油、白煎りゴマ	人参、キュウリ、モヤシ	醤油、塩、ラー油		36.4 g
	卵と野菜の中華スープ		卵	ゴマ油	生姜、筍、白菜、ホウレン草、長葱	鶏ガラ、塩、コショウ、醤油		31.5 g
								3.9 g
25 木	白飯	○		精白米			白菜に含まれるカリウムには利尿作用があり、体内から塩分を排出する働きがあります。	856 kcal
	鶏肉の照り焼き		鶏肉	三温糖、でん粉	生姜	醤油、酒、みりん		33.7 g
	ジャガ芋のきんぴら			サラダ油、つきコンニャク、ジャガ芋、三温糖、白煎りゴマ	ゴボウ、人参	みりん、醤油、一味唐辛子		28.4 g
	白菜の辛子和え				小松菜、人参、白菜	洋辛子、醤油		3.8 g
	油揚げと小松菜の味噌汁		油揚げ		小松菜、長葱	削り節、味噌		
26 金	ツナトースト	○	ツナ	食パン	玉葱、ホールコーン	マヨネーズ、コショウ	ヨーグルトは、ミルクを乳酸菌や酵母で発酵させた発酵乳です。	835 kcal
	ポークビーンズ		豚肉、白インゲン豆	サラダ油、ジャガ芋、でん粉	人参、玉葱、生姜、パセリ	塩、コショウ、ペイロファウダー、トマトピューレ、ケチャップ、ウスターソース、赤ワイン、鶏ガラ		32.2 g
	フルーツヨーグルト		フルーツヨーグルト	粉糖	バナナ、桃、ミカン			31.0 g
							2.8 g	

※食材購入等の関係で献立を変更する場合があります。

今月のくだもの

<特別栽培>
15日(月) 甘夏みかん/熊本・鹿児島

<有機栽培>
26日(金) バナナ/南米

<慣行栽培>
18日(木) 清見オレンジ/愛媛

