

5月学校給食献立表

2019年 5月

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
7 火	カレーライス	○	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	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	日本で「カレー」という料理の名が紹介された書物は、福沢諭吉の「増訂華英通語」という本です。	852 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		22.2 g
	甘夏ミカン				甘夏ミカン			24.7 g
								3.0 g
8 水	中華あんかけそば	○	豚肉	サラダ油, 中華麺, 三温糖, でん粉	人参, 玉葱, 青梗菜, 干椎茸, 白菜, モヤシ	塩, コショウ, 水, 醤油, ラー油	中華麺はうどんと同じ小麦粉から作られますが、「かんすい」が加わることによって中華麺独特の風味がうまれます。	749 kcal
	大根とワカメのゴマサラダ		生ワカメ	サラダ油, ゴマ油, 白すりゴマ	キャベツ, キュウリ, 大根	酢, 塩, 醤油, コショウ		27.5 g
	豆腐のピリ辛スープ		豆腐	ゴマ油	生姜, 人参, エノキ茸, 青梗菜, 長葱	水, 鶏ガラ, 酒, 塩, 豆板醤, 醤油		26.9 g
								4.9 g
9 木	筍ご飯	○	だし昆布, 油揚げ	精白米, 餅米	新筍・水煮	水, 酒, 塩, 醤油, みりん, 削り節(だし)	筍は5月の旬の食材です。筍という字は「一旬(10日)ほどで竹のように大きくなる」ことからその字が使われるようになりました。	773 kcal
	カツオの揚げネギだれ		かつお	揚げ油, でん粉・衣用, 三温糖	生姜, 長葱, ニンニク	醤油, 酒, 酢		42.5 g
	モヤシの磯和え		刻み海苔		小松菜, 人参, モヤシ	醤油		18.9 g
	具沢山味噌汁		豆腐	コンニャク	人参, 大根, 小松菜, 長葱	水, 削り節(だし), 味噌		3.6 g
10 金	白飯	○		精白米		水	春巻きは、春に芽を出す野菜を使って作られたことからその名が付けました。	876 kcal
	春巻き		鶏肉	揚げ油, 春巻きの皮, サラダ油, 三温糖, 春雨, でん粉, ゴマ油	生姜, 長葱, キャベツ, 干椎茸, ニラ	酒, 塩, コショウ, 醤油, 水		27.5 g
	キャベツの中華サラダ			サラダ油, ゴマ油	人参, キャベツ, キュウリ	酢, 塩, 醤油, ラー油		29.5 g
	卵とワカメのスープ		卵, 生ワカメ		生姜, エノキ茸, 長葱	水, 鶏ガラ, 塩, コショウ, 醤油		3.2 g
13 月	メープルトースト	○		食パン, メープルシロップ		バター	今月はカナダの料理献立です。メープルシロップはカナダの特産品です。プーティンはフライドポテトにソースをかけた料理です。	879 kcal
	クリームシチュー		鶏肉, 白インゲン豆, 調理用牛乳	サラダ油, 小麦粉	玉葱, 人参, 生姜, キャベツ	白ワイン, 水, 鶏ガラ, 塩, コショウ, ベイリーフパウダー		28.6 g
	プーティン			揚げ油, ジャガ芋		塩, ケチャップ, 中濃ソース, バター		38.1 g
								3.7 g
14 火	ピースご飯	○	だし昆布	精白米	グリーンピース・サヤ付	水, 酒, 塩	グリーンピースは春の旬の食材です。グリーンピースはえんどうの未熟果のことを言います。	779 kcal
	サワラの照り焼き		サワラ	天板用油, 三温糖, でん粉	生姜	醤油, 酒, 水, みりん		35.9 g
	キャベツの辛子和え				小松菜, 人参, キャベツ	洋辛子, 醤油		20.6 g
	ジャガ芋と小松菜の味噌汁		油揚げ	ジャガ芋	小松菜	水, 削り節(だし), 味噌		4.3 g
15 水	ビビンバ	○	豚肉	精白米, ゴマ油, 三温糖, 白煎りゴマ, サラダ油	人参, センマイ・水煮, ニンニク, 生姜, 長葱, 豆モヤシ, 小松菜	水, 醤油, 豆板醤	ビビンバは韓国料理のひとつです。「ビビンバ」は「混ぜる」という意味です。	783 kcal
	春雨の中華サラダ			春雨, サラダ油, ゴマ油	人参, キャベツ, キュウリ	酢, 塩, 醤油, ラー油		30.0 g
	豆腐とワカメのスープ		豆腐, 生ワカメ	白煎りゴマ	生姜, エノキ茸, 長葱	水, 鶏ガラ, 塩, コショウ, 醤油		22.6 g
								3.9 g
16 木	白飯	○		精白米		水	麩は、小麦粉に含まれる「グルテン」というタンパク質を利用して作られた食品です。	810 kcal
	鶏肉の味噌あん		鶏肉	天板用油, 三温糖, でん粉	生姜	塩, 酒, みりん, 味噌, 水		32.4 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		23.9 g
	豆腐とお麩のすまし汁		だし昆布, 豆腐	あられ麩	人参, 小松菜	水, 削り節(だし), 塩, 醤油		2.8 g
	アップルゼリー		粉寒天	上白糖	アップルジュース・100%	水, ゼリーカップ・90cc		
17 金	きつねうどん	○	だし昆布, 豚肉, 油揚げ	うどん・冷, 三温糖	長葱, 小松菜	水, 厚削り節, みりん, 塩, 醤油, だし汁	大阪府にちなんだ献立です。きつねうどんとたこ焼きは大阪が発祥の地だと言われています。	797 kcal
	白菜の磯和え		刻み海苔		小松菜, 白菜, モヤシ	醤油		32.1 g
	タコ焼き		むきエビ, はんぺん, タコ, 卵, 糸削り節, 青海苔	揚げ油, 小麦粉, でん粉	キャベツ, 長葱, 生姜	塩, 醤油, 酒, 中濃ソース, ウスターソース		35.2 g
								4.8 g

20月	アスパラガスのクリームスパゲッティ	鶏肉, 調理用牛乳	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, シメジ, アスパラガス, 生姜, パセリ	白ワイン, 水, 鶏ガラ, バター, 塩, コショウ, ベイリーフパウダー, オレガノ		834 kcal
	ひよこ豆のサラダ	ヒヨコ豆	サラダ油	人参, キャベツ, キュウリ	酢, 塩, コショウ, ガリックパウダー	アスパラガスは、春の旬の食材です。疲労回復に効果のあるアスパラギン酸を多く含みます。	29.7 g
	河内晩柑			河内晩柑			31.2 g
							2.7 g
21火	白飯		精白米		水		792 kcal
	大豆入り和風卵焼き	鶏肉, 大豆, 卵	サラダ油, 三温糖, 天板用油	生姜, 玉葱, 長葱, 干椎茸	酒, 塩, 醤油, だし汁	大豆は、日本では縄文時代から存在したといわれており、「古事記」にも記載されています。	36.1 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		25.1 g
	豆腐とワカメの味噌汁	豆腐, 生ワカメ		エノキ茸, 長葱	水, 削り節(だし), 味噌		2.9 g
22水	ビーンズミートドッグ	大豆, 鶏肉	セサミパン(コッパ)60g, オリーブ油, 三温糖	玉葱, 人参, ニンニク, 生姜, ホールコーン・冷	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		847 kcal
	豚肉とマカロニのカレー煮	豚肉	サラダ油, マカロニ	ニンニク, 生姜, 人参, 玉葱, キャベツ	赤ワイン, 水, 鶏ガラ, 塩, ベイリーフパウダー, コリアンダーパウダー, カレー粉	マカロニは、パスタの一種でデュラム小麦から作られています。	36.7 g
	ストロベリーヨーグルト	プレーンヨーグルト	粉糖	イチゴジャム	赤ワイン		29.4 g
							3.0 g
23木	白飯		精白米		水		858 kcal
	アジの南蛮漬	アジ	揚げ油, でん粉・衣用, 三温糖	生姜, 玉葱	醤油, 酒, 酢, 一味唐辛子	アジは5月の旬の食材です。アジは身体の側面に「ぜいご」と呼ばれる突起があります。	34.0 g
	大根とヒジキの和風サラダ	ヒジキ	三温糖, サラダ油, ゴマ油, 白すりゴマ	キャベツ, キュウリ, 大根	醤油, 酢, 塩(海の精), コショウ		31.5 g
	豚汁	豚肉, 豆腐	サラダ油	人参, 大根, 長葱	水, 削り節(だし), 味噌		3.0 g
24金	スタミナ丼	豚肉	精白米, サラダ油, 上白糖, でん粉	ニンニク, 生姜, 玉葱, ビーマン, 赤ピーマン	水, 酒, 醤油, 塩, コショウ, オイスターソース	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。しっかり食べて翌日の運動会をがんばりましょう！	889 kcal
	モヤシと小松菜のナムル		ゴマ油	小松菜, 人参, モヤシ	醤油, ラー油		33.4 g
	中華風コーンスープ	卵	でん粉	生姜, 玉葱, 人参, ホールコーン・缶, クリームコーン・缶	水, 鶏ガラ, 塩, コショウ, 醤油		20.2 g
	オレンジゼリー	粉寒天	上白糖	オレンジジュース・100%	水, ゼリーカップ・90cc		4.1 g
28火	チキンパエリア	鶏肉	丸パン 60g, サラダ油, 天板用油, 三温糖	キャベツ, 玉葱	塩, コショウ, 酒, ケチャップ, 醤油, ウスターソース, ガリックパウダー, 洋辛子		772 kcal
	野菜のスープ煮	鶏肉	ジャガ芋	生姜, 人参, 玉葱, キャベツ	水, 鶏ガラ, 白ワイン, 塩, コショウ, オレガノ, ベイリーフ	フルーツポンチは、パンチというお酒にフルーツを入れて作ったことからその名が付けました。	31.8 g
	フルーツポンチ		上白糖	バナナ, ミカン・缶, 桃・缶・缶, パイン・缶・缶	水, 白ワイン, サイダー		24.4 g
							3.4 g
29水	ひじきそぼろご飯	鶏肉, 大豆, ヒジキ	精白米, 押麦, サラダ油, 三温糖	玉葱, 人参, エノキ茸, 生姜, サヤインゲン	水, 酒, 塩, みりん, 醤油, 削り節(だし)		877 kcal
	塩肉ジャガ	豚肉	サラダ油, つきコンニャク, ジャガ芋, 三温糖	玉葱, 人参, サヤエンドウ	水, 削り節(だし), 酒, 塩	ひじきは、漢字では「鹿尾菜」と書きます。	34.8 g
	かき玉汁	だし昆布, 卵	でん粉	エノキ茸, 長葱	水, 削り節(だし), 塩, 醤油		21.1 g
							3.5 g
30木	白飯		精白米		水		769 kcal
	白身魚とシシャモのフライおろしダレ	鱈, シシャモ, 卵	揚げ油, 小麦粉・衣用, 生パン粉・衣用, 三温糖	大根	塩, コショウ, 水, 削り節(だし), みりん, 醤油	シシャモは、漢字で「柳葉魚」と書きます。	31.3 g
	白菜の磯和え	刻み海苔		小松菜, 白菜, モヤシ	醤油		19.1 g
	大根とワカメの味噌汁	生ワカメ		大根, 長葱	水, 削り節(だし), 味噌		3.9 g
31金	和風スパゲッティ	鶏肉, 刻み海苔	サラダ油, でん粉, オリーブ油, スパゲッティ	ニンニク, 生姜, 玉葱, 人参, シメジ, 長葱	バター, 酒, 塩, コショウ, 水, 醤油, 一味唐辛子		886 kcal
	キャベツの和風サラダ		サラダ油, ゴマ油	人参, キャベツ, キュウリ	酢, 塩(海の精), 醤油, コショウ	大学豆は、平成29年度の給食委員さんが考えた「豆」の苦手克服メニューです。	31.5 g
	大学豆	大豆	揚げ油, サツマ芋, 三温糖, 水飴, 黒煎りゴマ		水, 醤油		30.3 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。

今月の果物

<特別栽培>

7日(火) 甘夏ミカン
20日(月) 河内晩柑

旬の食材

<筍>
9日: 筍ご飯

<グリーンピース>
14日: ピースご飯

<アスパラガス>
20日: アスパラガスの
クリームスパゲッティ