



# 4月 学校給食献立表



港区立高松中学校



日曜	献立名	飲み物	赤の仲間 血や肉に由来	黄の仲間 エネルギーに由来	緑の仲間 体の調子を整える	その他	エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)
11月	<b>1学期給食開始*</b> ご飯 豚肉と野菜のみそ炒め 白菜ときのこのすまし汁	牛乳	牛乳、豚肉、赤みそ、八丁みそ	精白米、油、上白糖、でん粉	しょうが、人参、玉ねぎ、キャベツ、ピーマン、白菜、しめじ、えのき、小松菜	水、酒、濃口醤油、みりん、トウバンジャン、オイスターソース、だし、削り節、だし昆布、薄口醤油、塩	702	29.2
12月	<b>【旬の食材】デコボン</b> マーボーライス 野菜のナムル デコボン	牛乳	牛乳、豆腐、豚肉、赤みそ、八丁みそ	精白米、油、ごま油、上白糖、でん粉	にんにく、しょうが、人参、長ねぎ、にら、小松菜、もやし、デコボン	水、酒、濃口醤油、テンメンジャキ、トウバンジャン、ラー油、とうがらし	781	30.0
13月	ご飯 いかのチリソース 春雨サラダ かきたま汁	牛乳	牛乳、いか、ハム、鶏卵	精白米、油、でん粉、油、三温糖、春雨、ごま油、上白糖	長ねぎ、にんにく、しょうが、人参、きゅうり、小松菜	水、塩、酒、濃口醤油、トマトケチャップ、ウスターソース、トウバンジャン、パプリカ、酢、からし、だし、削り節、だし昆布、薄口醤油	836	32.3
14月	ご飯 鶏肉の照り焼き 野菜の香味じょうゆ和え 大根のみそ汁	牛乳	牛乳、鶏肉、わかめ、油揚げ、赤みそ、白みそ	精白米、三温糖、でん粉、ごま油、白ごま	しょうが、キャベツ、きゅうり、長ねぎ、にんにく、玉ねぎ、人参、大根、えのき	水、濃口醤油、酒、みりん、だし、削り節、だし昆布	783	30.6
15月	いわしのかば焼き丼 中華酢和え グレープゼリー	牛乳	牛乳、いわし、寒天	精白米、でん粉、油、上白糖、春雨、ごま油	しょうが、キャベツ、人参、きゅうり、もやし、ぶどうジュース	水、濃口醤油、酒、みりん、塩、酢、とうがらし	895	31.0
18月	ひじきの炊き込みご飯 豚汁 りんご	牛乳	牛乳、鶏肉、油揚げ、ひじき、豚肉、豆腐、赤みそ、白みそ	精白米、油、三温糖、こんにやく、じゃが芋	人参、ごぼう、大根、長ねぎ、りんご	水、酒、塩、濃口醤油、だし昆布、みりん、だし、煮干し	734	26.4
19月	<b>【食育の日・季節食】桜</b> 桜ご飯 白身魚の麦みそ焼き 春キャベツのお浸し 豆腐とわかめのみそ汁	牛乳	牛乳、白身魚、赤みそ、わかめ、豆腐、白みそ	精白米、上白糖、白ごま、押麦	桜の花塩漬、小松菜、人参、キャベツ	水、酒、だし昆布、濃口醤油、みりん、だし、削り節	746	35.0
20月	<b>【旬の食材】河内晩柑</b> ソース焼きそば 青菜とじゃがいものスープ 河内晩柑	牛乳	牛乳、豚肉、青のり	中華糖、油、じゃが芋、ごま油	にんにく、人参、玉ねぎ、キャベツ、もやし、小松菜、河内晩柑	酒、塩、ごしょう、中濃ソース、ウスターソース、鶏がら水、薄口醤油	740	30.4
21月	わかめご飯 和風卵焼き 切り干し大根の炒め煮 具だくさんみそ汁	牛乳	牛乳、わかめ、鶏肉、大豆、鶏卵、油揚げ、豆腐、赤みそ、白みそ	精白米、油、三温糖、油、こんにやく、じゃが芋	玉ねぎ、長ねぎ、人参、えのき、切干し大根、ごぼう、大根、小松菜	水、酒、塩、薄口醤油、濃口醤油、だし、削り節、だし昆布	926	40.0
22月	<b>【世界の料理】東南アジア</b> チャーハン 春雨とテンゲン菜の中華スープ バナナナンピャ	牛乳	牛乳、鶏肉、鶏卵、豆腐	精白米、油、春雨、ごま油、油、春巻きの皮、粉糖	人参、玉ねぎ、ピーマン、干しいたけ、長ねぎ、しょうが、えのき、白菜、テンゲンサイ、バナナ	水、酒、塩、ごしょう、濃口醤油、酢、鶏がら、薄口醤油	905	28.2
25月	高野豆腐のそぼろご飯 野菜のごま和え たぬき汁	牛乳	牛乳、鶏肉、高野豆腐、赤みそ、白みそ	精白米、油、三温糖、上白糖、白ごま、白ごま、ごま油、こんにやく、じゃが芋	しょうが、人参、さやいんげん、小松菜、もやし、ごぼう、大根、長ねぎ	水、酒、みりん、濃口醤油、食塩、だし、削り節、だし昆布	791	32.0
26月	フレンチトースト ポトフ アップルゼリー	牛乳	牛乳、鶏卵、鶏肉、寒天	食パン、上白糖、バター、グラニュー糖、油、じゃが芋	セロリ、にんにく、人参、玉ねぎ、キャベツ、グリーンピース、りんごジュース	バナラエッセンス、鶏がら水、ローリエ、塩、ごしょう、薄口醤油	765	30.2
27月	<b>【旬の食材】たけのこ、初がつお、山うど</b> たけのこご飯 初がつおの竜田揚げねぎソースがけ 土佐和え 山うどのみそ汁	牛乳	牛乳、油揚げ、春かつお、糸、削り節、赤みそ、白みそ	精白米、上白糖、油、でん粉、三温糖	人参、たけのこ、しょうが、にんにく、長ねぎ、白菜、もやし、小松菜、うど、えのき	水、酒、塩、薄口醤油、だし昆布、みりん、濃口醤油、酢、だし、削り節	805	36.5
28月	<b>【旬の食材】甘夏みかん</b> カレーライス なんでもせんざりサラダ 甘夏みかん	牛乳	牛乳、豚肉、ひじき	精白米、油、じゃが芋、バター、薄力粉	にんにく、しょうが、人参、玉ねぎ、キャベツ、きゅうり、大根、小松菜、レモン、甘夏みかん	水、赤ワイン、カレー粉、豚骨、塩、ウスターソース、濃口醤油、チャップネ、ガラムマサラ、ターメリック、クミン、チリパウダー、コリアンダータイム、酢	829	26.7

◎ 食材料購入等により、献立を変更することがあります。

◎ あじさい学級(高輪台小学校特別支援学級)の1年生は13日(水)から給食が始まります。

## 給食当番の衛生チェック

髪の毛が出ないように帽子をかぶる

髪が長い人は結びましょう

手はせっけんできれいに洗う

爪は短く切っておきましょう

マスクで鼻と口をおおう

清潔な白衣(エプロン)を身に着ける

清潔なハンカチを用意する

白衣を床でたたんだり、食器や食缶を床に置いたりしないようにしましょう。

おなかの調子が悪い、吐き気がするなど、体調が悪い人は、当番を交代してもらってください。

### ◆特別栽培果物◆

	デコボン	熊本県産
	河内晩柑	熊本県産
	甘夏みかん	熊本県産

1年生の皆さん、ご入学おめでとうございます。皆さんの3年間の健康と成長をサポートさせていただく栄養士の島田です。よろしくお願ひします。

高松中学校では、さまざまな食材を使った行事食やイベント給食を実施しています。また、給食は6階のランチルームで全学年一緒に食べます。委員会活動も活発に行っていて、楽しい給食時間をつくっていますので、これから楽しみにしてください。

栄養士 島田先生

### おうちの方へ

給食当番は1週間の交代制です。週末に給食着を持ち帰りますので、次に使うお子さんが気持ちよく着られるよう、洗濯とアイロンがけをお願いします。次の登校時に、忘れずに持たせてください。

### おいしい給食作ります!

株式会社 NECライベックスの調理員さん