

6月学校給食献立表

2015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	たんぱく質 脂質 食塩相当量
1月	五目ご飯 ジャガ芋のそぼろあんかけ あじさいゼリー	○	今日から6月です。あじさいゼリーはブドウジュースを使い、紫陽花に見立てました。	牛乳、だし昆布、鶏肉、油揚げ、削り節(だし)、大豆、粉寒天、乳酸菌飲料	精白米、餅米、塩、醤油、サラダ油、ジャガ芋、でん粉、上白糖	人参、干椎茸、大根、サヤインゲン、グレープジュース	825 kcal 30.2 g 19.3 g 1.8 g
2火	バターライスキンクリーム トマトとコーンのサラダ 白菜のスープ	○	トマトは、明治時代に日本に伝わりました。リコピンなどがガンや動脈硬化を防ぐ働きがあります。	牛乳、鶏肉	精白米、バター、塩、サラダ油、コショウ、ベイリーフパウダー、小麦粉、酢、乾燥パスタ	人参、玉葱、マッシュルーム、生姜、トマト、キャベツ、キュウリ、ホールコーン、白菜、パセリ	881 kcal 25.2 g 30.2 g 4.1 g
3水	生姜ご飯 アジとシシャモの香味揚げ ゴマ酢和え 野菜入りかき玉汁	○	生姜に含まれるジンゲロンという成分は、血行を良くし、体を温める働きがあります。	牛乳、だし昆布、アジ、シシャモ、削り節(だし)、卵	精白米、塩、醤油、粉山椒、でん粉、コショウ、酢、三温糖、白すりゴマ	生姜、小松菜、白菜、人参、大根、長葱	815 kcal 35.7 g 26.2 g 4.1 g
4木	ピリ辛丼 モヤシのナムル ワカメスープ	○	辛味となる豆板醤は、空豆や唐辛子などを発酵させて作った調味料です。	牛乳、鶏肉、生ワカメ	精白米、サラダ油、塩、でん粉、上白糖、トマトピューレ、ケチャップ、豆板醤、酢、ゴマ油、醤油、ラー油、白煎りゴマ、コショウ	ニンニク、生姜、長葱、玉葱、人参、小松菜、モヤシ、エノキ茸	786 kcal 21.8 g 23.2 g 3.3 g
5金	セサミパン 二種類クロquette キャベツサラダ 野菜スープ	○	クロquetteは、フランス料理のクロケットをもとにして作られました。	牛乳、鶏肉、卵、ベーコン	セサミパン(小麦)、サラダ油、塩、コショウ、ジャガ芋、カレー粉、バター、小麦粉、乾燥パン粉(小麦)、中濃ソース、酢、塩、ベイリーフパウダー	玉葱、人参、キャベツ、キュウリ、生姜、エノキ茸、ホールコーン、パセリ	891 kcal 31.5 g 40.6 g 4.1 g
8月	中華丼 春雨の中華サラダ ニラ玉スープ	○	ニラは、薬草として古くから利用されていました。古事記や万葉集にもニラについての記載があります。	牛乳、豚肉、イカ、卵	精白米、サラダ油、醤油、塩、コショウ、オイスターソース、でん粉、春雨、ゴマ油、酢、ラー油	生姜、玉葱、人参、筍、干椎茸、白菜、青梗菜、長葱、キャベツ、キュウリ、ニラ	801 kcal 29.6 g 20.7 g 4.0 g
9火	ワカメご飯 和風卵焼き 肉野菜炒め ナメコの味噌汁	○	ナメコは、漢字では「滑子」と書きます。ナメコのぬめりはムチンという成分によるものです。	牛乳、ワカメ、鶏肉、大豆、卵、豚肉、削り節(だし)、豆腐	精白米、白煎りゴマ、サラダ油、三温糖、塩、醤油、コショウ、味噌	玉葱、長葱、人参、キャベツ、モヤシ、ナメコ、小松菜	844 kcal 39.1 g 28.2 g 3.8 g
10水	白ごまトースト トマトシチュー サツマ芋のフレンチサラダ	○	ゴマは、栄養価が高い食材で、カルシウムや鉄などのミネラルが多く含まれています。	牛乳、鶏肉、粉チーズ	食パン(小麦)、マーガリン、白練りゴマ、白煎りゴマ、グラニュー糖、サラダ油、ジャガ芋、トマトピューレ、三温糖、塩、コショウ、ベイリーフパウダー、小麦粉、サ	玉葱、人参、生姜、ホールトマト、トマトジュース、キャベツ、キュウリ	813 kcal 25.5 g 31.1 g 3.5 g
11木	ご飯 鮭の香味ダレ 小松菜のゴマ和え 大豆とジャコの甘辛揚げ ワカメの味噌汁	○	チリメンジャコという呼び名は関西から広まりました。関東ではシラスという呼び名が多く使われていました。	牛乳、サケ、大豆、チリメンジャコ、削り節(だし)、豆腐、生ワカメ	精白米、醤油、三温糖、酢、一味唐辛子、白すりゴマ、ジャガ芋、でん粉、味噌	生姜、長葱、ニンニク、小松菜、人参、白菜、エノキ茸	810 kcal 42.7 g 19.0 g 3.6 g
12金	和風スパゲッティ インゲンの和風サラダ フルーツヨーグルト	○	インゲンは、江戸時代に隠元禅師によって日本に伝えられたことから、その名が付けられました。	牛乳、鶏肉、刻み海苔、プレーンヨーグルト	サラダ油、バター、塩、コショウ、醤油、でん粉、一味唐辛子、オリーブ油、スパゲッティ(小麦)、ゴマ油、酢、白すりゴマ、粉糖	ニンニク、生姜、玉葱、人参、シメジ、長葱、サヤインゲン、キャベツ、バナナ、桃、ミカン	817 kcal 31.4 g 25.2 g 2.7 g
15月	ドライカレー ひよこ豆のサラダ パレンシアオレンジ	○	ひよこ豆は、その形がひよこに似ていることからその名が付けられました。	牛乳、豚肉、大豆、ヒヨコ豆	精白米、塩、カレー粉、サラダ油、小麦粉、コショウ、ケチャップ、ウスターソース、酢、ガーリックパウダー	ニンニク、生姜、玉葱、人参、ピーマン、ホールトマト、キャベツ、キュウリ、パレンシアオレンジ	824 kcal 27.0 g 23.2 g 3.5 g
16火	ご飯 春巻き キャベツの中華サラダ 卵とワカメのスープ	○	ワカメには、食物繊維が多く含まれています。ワカメにあるぬめりも水溶性食物繊維のひとつです。	牛乳、鶏肉、卵、生ワカメ	精白米、春巻きの皮、サラダ油、塩、コショウ、醤油、三温糖、春雨、でん粉、ゴマ油、酢、ラー油、白煎りゴマ	生姜、長葱、筍、キャベツ、干椎茸、ニラ、人参、キュウリ	849 kcal 26.5 g 27.0 g 2.9 g
17水	ナシゴレン 春雨スープ ミルクパエリアソース	○	ナシゴレンは、マレーシアの料理です。「ナシ」は「飯」、「ゴレン」は「揚げ」という意味です。	牛乳、鶏肉、むきエビ、粉寒天	精白米、サラダ油、鷹の爪、塩、コショウ、トムヤムペースト、ナンプラー、醤油、春雨、ゴマ油、上白糖	ニンニク、生姜、玉葱、赤ピーマン、ピーマン、ホールコーン、青梗菜、エノキ茸、長葱、桃	740 kcal 27.1 g 17.5 g 2.5 g
18木	イワシの蒲焼き丼 大根とワカメの和風サラダ 豆腐と小松菜の味噌汁	○	イワシは、漢字では「鰯」と書きます。水揚げするとすぐに弱ってしまうことから、この字が使われるようになりました。	牛乳、イワシ、生ワカメ、削り節(だし)、豆腐	精白米、醤油、でん粉、三温糖、ゴマ油、酢、コショウ、白すりゴマ、味噌	生姜、キャベツ、キュウリ、大根、人参、小松菜、長葱	842 kcal 34.3 g 27.4 g 3.9 g
19金	治部煮うどん あいませ 黒糖ケーキ	○	石川県にちなんで献立です。治部煮(じぶに)とあいませは石川県の郷土料理です。	牛乳、だし昆布、厚削り節、鶏肉、油揚げ、竹輪、卵	小麦粉、上白糖、塩、醤油、うどん(小麦)、サラダ油、シラタキ、三温糖、一味唐辛子、白煎りゴマ、黒砂糖、ベーキングパウダー、バター、サツマ芋	干椎茸、筍、人参、長葱、小松菜、大根、ゴボウ	857 kcal 29.6 g 27.9 g 3.8 g
22月	パンフキンパン ポテト入り卵焼き キャベツとコーンのサラダ カレー風味スープ	○	じゃがいものビタミンCは、でんぷんに含まれているため加熱しても壊れにくいという特徴があります。	牛乳、鶏肉、卵、粉チーズ	パンフキンパン(小麦)、バター、ジャガ芋、塩、コショウ、オレガノ、ケチャップ、サラダ油、酢、カレー粉、マカロニ、でん粉	ニンニク、玉葱、ピーマン、人参、キャベツ、キュウリ、ホールコーン、生姜、パセリ	780 kcal 35.6 g 31.6 g 3.7 g
23火	ジャコ梅ご飯 サバのゴマだれかけ ヒジキの炒め煮 豆腐のすまし汁	○	梅雨にちなんでジャコ梅ご飯です。梅雨は、梅の実が熟す時期なので梅という字が使われていると言われています。	牛乳、チリメンジャコ、サバ、ヒジキ、油揚げ、削り節(だし)、だし昆布、豆腐	精白米、塩、三温糖、味噌、醤油、でん粉、白煎りゴマ、サラダ油、つきこんにゃく	梅干、生姜、人参、サヤインゲン、大根、長葱	830 kcal 31.3 g 32.2 g 3.4 g
24水	かき揚げパエリアミート ポテトのフレンチサラダ さくらんぼ	○	さくらんぼは、6月の旬の食材です。ビタミンやミネラルなどをバランスよく含んでいます。	牛乳、豚肉、大豆、粉チーズ	サラダ油、小麦粉、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、タバスコソース、オリーブ油、スパゲッティ(小麦)、ジャガ芋、酢	ニンニク、玉葱、人参、トマトジュース、キュウリ、サクラんぼ	841 kcal 32.0 g 27.2 g 3.9 g
25木	麦ご飯 鶏肉の味噌あん モヤシの磯和え 豆腐入りかき玉汁 水無月風小倉ゼリー	○	6月は、別名「水無月」と言います。詳しくは献立表の下部をご覧ください。	牛乳、鶏肉、刻み海苔、だし昆布、削り節(だし)、卵、豆腐、粉寒天	精白米、押麦、塩、三温糖、味噌、でん粉、醤油、上白糖、甘納豆	生姜、小松菜、人参、モヤシ、エノキ茸、長葱	829 kcal 34.4 g 24.5 g 3.3 g
26金	あんかけチャーハン 切干大根のサラダ 河内晩柑	○	河内晩柑は、熊本県の河内町で発見された品種です。晩柑とは、「遅い時期にとれる柑橘類」のことを指します。	牛乳、豚肉、エビ	精白米、塩、薄口醤油、サラダ油、三温糖、醤油、コショウ、でん粉、ゴマ油、酢、一味唐辛子、白煎りゴマ	ニンニク、長葱、レタス、生姜、人参、干椎茸、筍、切干大根、キュウリ、河内晩柑	739 kcal 25.0 g 20.3 g 3.9 g
29月	オムライス風チキンライス キャベツサラダ ポテトクリームスープ	○	卵は、必須アミノ酸と呼ばれる体に必要なアミノ酸が全て含まれており、良質なタンパク源となります。	牛乳、鶏肉、卵	精白米、塩、パプリカ、バター、コショウ、サラダ油、トマトピューレ、ケチャップ、酢、ジャガ芋、小麦粉、ベイリーフパウダー	玉葱、人参、マッシュルーム、ホールコーン、キャベツ、キュウリ、ニンニク、生姜、パセリ	862 kcal 27.1 g 28.5 g 4.0 g
30火	スタミナあんかけそば 白菜の中華ゴマサラダ メロン	○	メロンの皮の網目は、果肉が肥大する時に果皮がはじけてできたヒビがかさぶたになったものです。	牛乳、豚肉	サラダ油、醤油、上白糖、塩、コショウ、オイスターソース、でん粉、中華麺(小麦)、ゴマ油、酢、白すりゴマ	ニンニク、生姜、玉葱、長葱、ピーマン、赤ピーマン、人参、白菜、キュウリ、メロン	748 kcal 28.9 g 22.5 g 3.0 g

※食材購入等の関係で献立を変更する可能性があります。

水無月

6月は別名「水無月」と言います。

「梅雨で雨の多い時期なのに水無月？」と不思議に思うかもしれませんが、この「無」は助詞の「の」を示しており、「水の月」という意味になります。

旧暦の6月の頃、田に水を引いたことからその名が付いたと言われています。

一方で、「水無月」という和菓子があります。この和菓子は、昔氷が高価で手に入れることのできなかった庶民たちが、

涼しい気分を味わうために水に見立てたお菓子を作ったことから始まりました。

実際の水無月は外郎(ういろう)に小豆をのせたお菓子ですが、今回6月25日(木)の給食では水無月をゼリーにアレンジしました。

ぜひ視覚から、涼しさを感じてみてください。