

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 血や肉になる	黄の仲間 エネルギーになる	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)	
8	始業式								
9	入学式								
10	午前授業								
11 木	【旬の食材】清見オレンジ カレーライス、なんでも千切りサラダ 清見オレンジ	牛乳	牛乳、豚肉、ひじき	米、油、じゃが芋、バター、薄力粉、はちみつ	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、清見オレンジ	水、赤ワインカレー粉、豚骨、塩、ウスターソース、濃口醤油、酢	824	27.2	
12 金	【行事食】春の献立 桜ご飯、つくね焼き、キャロットソースサラダ 豆腐とおふのすまし汁	牛乳	牛乳、鶏肉、大豆、鶏卵、豆腐	米、パン粉、上白糖、でん粉、油、麩	桜の花塩漬、しょうが、れんこん、長ねぎ、キャベツ、きゅうり、玉ねぎ、人参、小松菜	水、酒、だし、昆布、塩、ごしょう、だし汁、濃口醤油、みりん、酢、鰹だし、薄口醤油	792	35.9	
15 月	ソース焼きそば 野菜チップス カルピスゼリー	牛乳	牛乳、豚肉、青のり、寒天、カルピス	中華麺、油、さつまい、揚げ油、上白糖	にんにく、人参、玉ねぎ、キャベツ、もやし、れんこん、かぼちゃ、みかん缶	塩、ごしょう、中濃ソース、ウスターソース、水、ゼリーカット	802	28.8	
16 火	ご飯 イカのチリソース 春雨サラダ かきたま汁	牛乳	牛乳、いか、ハム、鶏卵	米、でん粉、揚げ油、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、もやし	水、塩、濃口醤油、トマトケチャップ、ウスターソース、トウモロコシ、パン粉、アフリカ粉、酢、からし(粉)、鰹だし、だし汁、昆布、薄口醤油	821	29.6	
17 水	【旬の食材】甘夏みかん 高野豆腐のそぼろご飯 豚汁 甘夏みかん	牛乳	牛乳、鶏肉、高野豆腐、豚肉、豆腐、赤みそ、白みそ	米、油、三温糖、ごま油、こんにゃく、じゃが芋	しょうが、人参、さやいんげん、ごぼう、大根、長ねぎ、甘夏みかん	水、酒、みりん、濃口醤油、だし汁、だし煮干し	833	36.4	
18 木	ご飯 豚肉のしょうが焼き 野菜炒め 呉汁	牛乳	牛乳、豚肉、鶏肉、豆腐、赤みそ、白みそ、大豆	米、油、三温糖、でん粉、ごま油、じゃが芋	にんにく、しょうが、玉ねぎ、人参、キャベツ、しめじ、もやし、ごぼう、大根、長ねぎ	水、濃口醤油、酒、みりん、塩、ごしょう、鰹だし、だし汁、昆布	811	43.2	
19 金	【旬の食材】たけのこ・カツオ・山うど たけのこご飯 鰹(カツオ)の揚げねぎだれ 土佐和え 山うどのみそ汁	牛乳	牛乳、油揚げ、かつお、糸削り節、わかめ、赤みそ、白みそ	米、上白糖、揚げ油、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、だし汁、昆布、みりん、濃口醤油、だし汁、酢、鰹だし	812	36.8	
★学校図書館とコラボ★「世界の市場」(河出書房新社)より 4月の紹介国はスペインです									
22 月	【世界の料理】スペイン シーフードパエリア ソバ・デ・アホ ニューサマーオレンジ	牛乳	牛乳、鶏肉、いか、えび、豚肉、鶏卵	米、オリーブ油、じゃが芋	にんにく、人参、玉ねぎ、赤ピーマン、黄ピーマン、ピーマン、セロリ、マッシュルーム、トマト、葱、ニューサマーオレンジ	水、サフラン(粉)、白ワイン、ターメリック(粉)、塩、ごしょう、鶏がら、ローリエ、セージ(粉)、ナツメグ(粉)、トマトピューレ、ペイリーフ(粉)、パセリ、タイム(粉)、チリパウダー(粉)	732	29.9	
23 火	ご飯 豚肉と厚揚げのみそ炒め じゃがもち汁	牛乳	牛乳、豚肉、生揚げ、赤みそ、八丁みそ	米、油、上白糖、でん粉、じゃが芋	しょうが、にんにく、人参、玉ねぎ、キャベツ、ピーマン、大根、小松菜、長ねぎ	水、酒、濃口醤油、みりん、トウモロコシ、コチュジャン、オイスターソース、鰹だし、だし汁、昆布、薄口醤油	823	34.7	
24 水	きなこ揚げパン トマトシチュー 果肉入りアップルゼリー	牛乳	牛乳、きな粉、豚肉、大豆、チーズ、アガール	コッペン、揚げ油、グラニュー糖、油、じゃが芋、バター、薄力粉、上白糖	人参、玉ねぎ、トマト、セロリ、りんご、ジュース、りんご缶	塩、紙ナフキン、赤ワイン、カレー粉、トマトピューレ、中濃ソース、ごしょう、パプリカ、豚骨、水、ローリエ、ゼリーカット	809	30.1	
25 木	ご飯 デミグラスハンバーグ マカロニサラダ ジュリエンスープ	牛乳	牛乳、豚肉、鶏肉、鶏卵、ベーコン	米、パン粉、でん粉、マカロニ、油、上白糖、マヨネーズ	玉ねぎ、人参、きゅうり、ホールコーン、キャベツ	水、塩、ごしょう、ナツメグ(粉)、セージ(粉)、中濃ソース、トマトケチャップ、デミグラスソース、ウスターソース、赤ワイン、りんご、酢、白ごしょう、鶏がら、薄口醤油	839	31.1	
26 金	チャーハン 野菜のピクルス コーンクリームスープ	牛乳	牛乳、鶏肉、鶏卵、ベーコン、チーズ	米、油、上白糖、薄力粉、バター	人参、玉ねぎ、ピーマン、干しいたけ、長ねぎ、きゅうり、ホールコーン、クリームコーン	水、酒、塩、ごしょう、濃口醤油、酢、ローリエ、味噌、辛子、白ごしょう、鶏がら、パセリ	815	28.8	
29 月	昭和の日								
30 火	【旬の食材】河内晩柑 酢鶏丼 大根サラダ 河内晩柑(かわちばんかん)	牛乳	牛乳、鶏肉	米、油、三温糖、ごま油、揚げ油、でん粉、じゃが芋、上白糖	人参、たけのこ、干しいたけ、玉ねぎ、ピーマン、しょうが、大根、きゅうり、河内晩柑	水、濃口醤油、塩、酢、トマトケチャップ、酒	821	22.0	

◎ 天候や使用食材の入荷状況等により、献立を変更することがあります。

◆特別栽培農産物◆

甘夏みかん	熊本県
ニューサマーオレンジ	静岡県
河内晩柑	愛媛県・高知県

特別栽培農産物とは?

港区では、食材の生の食感や歯ごたえを経験したり、旬の果物で季節を感じる等、望ましい食習慣を身に付けることが重要だと考えています。より一層の安全・安心が求められる「生で食べる果物等」を安定的に供給するため、特別栽培農産物等安全の高い食材の購入に係る経費を教育委員会が負担しています。特別栽培農産物とは、化学肥料や農薬の使用を減らして育てられた農産物のことです。

おいしい給食作ります!

株式会社 NECライベックス 調理員のみなさん

栄養士 島田先生

保護者の方へ

毎月、献立表を配布します。.....

ご家庭での食事作りの参考にするなど、活用ください。また、給食で初めて食べた食品でアレルギー症状が出るケースがありますので、食べたことのない食品がある場合は、ご家庭で事前に食べてみることをお勧めします。

給食着の洗濯・アイロンがけにご協力をお願いします。...

給食当番は1週間の交代制で、給食の配膳や準備、後片付けなどを行います。給食当番をした週の週末に給食着を持ち帰りますので、ご家庭で洗濯とアイロンがけをして、次の登校時に持たせてください。なお、ほかのお子さんも使用しますので、香りの強い洗剤や柔軟剤の使用はお控えください。

学校給食に関するお知らせ



給食委員会公式キャラクター
「おむくん」「うめちゃん」
「こじゃけくん」「いくらちゃん」

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きたく栄養士の島田です。よろしくお願いいたします。
高松中学校では、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、給食委員の生徒たちが楽しい給食時間になるように毎日工夫しています。左側のキャラクターは、給食委員会が考案した公式キャラクターたちです。イラストは先月卒業した3年生が作成してくれました♪