4月 学校給食献立表

給食はじまりまーす！

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)
7 月	始業式							
8 火	入学式							
9 水	午前授業							
10 木	【旬の食材】 デコポン カレーライス なんでも千切りサラダ ★デコポン	牛乳	牛乳,豚肉,ひじき	米,油,じゃが芋,バター,薄力粉,上白糖,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,デコポン	水,赤ワイン,カレー粉,豚骨,塩,白こしょう,ウスターソース,中濃ソース,トマトケチャップ,濃口醤油,ペイリーフ(粉),ターメリック(粉),クミン(粉),カルダモン(粉),コリアンダー,オレガノ(粉),タイム(粉),酢	781	28.6
11 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 豆腐となめこのみそ汁	牛乳	牛乳,鶏肉,大豆,鶏卵,豆腐,赤みそ,白みそ	米,油,パン粉,三温糖,上白糖,でん粉	桜の花塩漬,しょうが,れんこん,玉ねぎ,キャベツ,きゅうり,人参,なめこ,小松菜,長ねぎ	水,酒,だし昆布,塩,こしょう,だし汁,濃口醤油,みりん,酢,鰹だし	773	31.3
14 月	ココア揚げパン マカロニ入りクリームシチュー 果肉入りアップルゼリー	牛乳	牛乳,鶏肉,生クリーム,アガー	ミルクパン,揚げ油,上白糖,油,じゃが芋,マカロニ,バター,薄力粉	セロリ,人参,玉ねぎ,マッシュルーム,グリンピース,りんごジュース,りんご缶	ココア,塩,紙ナフキン,白ワイン,こしょう,鶏がら,水,ローリエ,ゼリーカップ	784	26.4
15 火	わかめごはん 厚焼き玉子 シャキシャキサラダ 具だくさんみそ汁	牛乳	牛乳,わかめごはんの素,鶏肉,鶏卵,豆腐,油揚げ,赤みそ,白みそ	米,油,三温糖,上白糖,ごま油,こんにゃく,じゃが芋	玉ねぎ,人参,えのき,干ししいたけ,切干し大根,もやし,きゅうり,小松菜,ごぼう,大根,長ねぎ	水,酒,塩,濃口醤油,だし汁,酢,鰹だし,だし昆布	829	33.9
16 水	高野豆腐のそぼろごはん 豚汁 揚げいそ大豆	牛乳	牛乳,鶏肉,高野豆腐,豚肉,豆腐,赤みそ,白みそ,大豆,青のり	米,油,三温糖,ごま油,こんにゃく,じゃが芋,揚げ油,でん粉	しょうが,人参,さやいんげん,ごぼう,大根,長ねぎ	水,酒,みりん,濃口醤油,だし汁,鰹だし,だし昆布,塩	870	39.3
17 木	ご飯 イカチリソース 春雨サラダ かきたま汁	牛乳	牛乳,いか,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,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(粉),鰹だし,だし昆布,薄口醤油	757	28.1
18 金	【世界の料理】 インドネシア ナシゴレン ナンプラースープ バナナルンピア	牛乳	牛乳,鶏肉,えび	米,油,春雨,ごま油,揚げ油,春巻きの皮(生),粉糖	にんにく,しょうが,玉ねぎ,赤ピーマン,ピーマン,ホールコーン,人参,えのき,もやし,チンゲンサイ,長ねぎ,バナナ	水,塩,酒,鷹の爪,こしょう,トムヤムペースト,ナンプラー,鶏がら,濃口醤油	769	24.4
21 月	ご飯 ホキの麦みそ焼き 炒合菜 沢煮椀	牛乳	牛乳,ホキ,赤みそ,豚肉	米,上白糖,白ごま,押麦,油,春雨,ごま油,こんにゃく,でん粉	にんにく,しょうが,人参,もやし,キャベツ,にら,ごぼう,たけのこ,大根,長ねぎ	水,酒,濃口醤油,みりん,紙小判,塩,鰹だし,だし昆布,薄口醤油	738	30.0
★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 火	【世界の料理】 スペイン シーフードパエリア ソパ・デ・アホ ★カラマンダリン	牛乳	牛乳,鶏肉,いか,えび,ベーコン,鶏卵	米,バター,油,オリーブ油,でん粉	にんにく,人参,玉ねぎ,しめじ,赤ピーマン,黄ピーマン,ピーマン,セロリ,トマト,マッシュルーム,カラマンダリン	水,ターメリック(粉),白ワイン,塩,こしょう,鶏がら,ローリエ,ペイリーフ(粉),パセリ,タイム(粉),チリパウダー(粉),パプリカ,水	702	30.3
23 水	ご飯 豚肉のしょうが焼き 五目野菜炒め ごまみそ汁	牛乳	牛乳,豚肉,豆腐,大豆,赤みそ,白みそ	米,油,三温糖,でん粉,ごま油,じゃが芋,白ごま	しょうが,玉ねぎ,人参,キャベツ,たけのこ,にら,大根,しめじ,小松菜	水,濃口醤油,みりん,トマトケチャップ,酒,塩,こしょう,鰹だし,だし昆布	735	36.4
24 木	ソース焼きそば 青菜とじゃが芋のスープ フルーツヨーグルト	牛乳	牛乳,豚肉,青のり,ベーコン,ヨーグルト	中華麺,油,ごま油,じゃが芋,グラニュー糖	にんにく,人参,玉ねぎ,キャベツ,もやし,小松菜,みかん缶,パイン缶,黄桃缶,りんご缶	酒,塩,こしょう,中濃ソース,ウスターソース,鶏がら,水,薄口醤油	738	31.2
25 金	【旬の食材】 たけのこ、山うど たけのこご飯 カツオの竜田揚げねぎソース 土佐和え 山うどのみそ汁	牛乳	牛乳,油揚げ,かつお,糸かつお,わかめ,赤みそ,白みそ	米,上白糖,でん粉,揚げ油,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,だし汁,酢,鰹だし	736	35.9
28 月	【旬の食材】 南津海 酢鶏丼 大根サラダ ★南津海	牛乳	牛乳,鶏肉	米,油,三温糖,揚げ油,でん粉,じゃが芋,ごま油,上白糖	人参,たけのこ,干ししいたけ,玉ねぎ,ピーマン,しょうが,大根,きゅうり,南津海	水,濃口醤油,塩,酢,トマトケチャップ,酒	820	22.9
29 火	昭和の日							
30 水	【旬の食材】 よもぎ ひじきの炊き込みご飯 豆乳入りみそ汁 よもぎ団子	牛乳	牛乳,鶏肉,大豆,ひじき,豆腐,油揚げ,豆乳,赤みそ,白みそ,きな粉	米,油,三温糖,白玉粉,上新粉,上白糖	しょうが,玉ねぎ,人参,えのき,さやいんげん,ごぼう,しめじ,白菜,小松菜,よもぎ	水,酒,塩,濃口醤油,だし昆布,みりん,だし汁,鰹だし	757	29.8

・ 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。
・ ★マークは特別栽培農産物を示していますが、入荷状況等で変更することがあります。

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。

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。よろしくお願いします。
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。
下のキャラクターは、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２年前に卒業した３年生が作成してくれました♪

栄養士
島田先生

≪給食委員会公式キャラクター≫

「おむくん」 「うめちゃん」 「いくら姉さん」 「こじゃけくん」

保護者の方へ 学校給食に関するお知らせ

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

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