



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 血や肉にむく	黄の仲間 エネルギーにむく	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)	
9	給食START! カレーライス なんでもせんぎりサラダ ★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、酒、ワイン、カレー粉、豚骨、しょうゆ、スターソース、中華ソース、トマトケチャップ、濃厚醤油、ベリーグリンペースト、ターメリック、粉、クミン(粉)、カスター(粉)、コリアンダー、チリパウダー、タイム(粉)、酢	856	32.4	
10	【旬の食材】イカ、わかめ ごはん、イカのチリソース、じゃこサラダ、かきたま汁	牛乳	牛乳、いか、ちりめんじゃこ、わかめ、鶏卵	米、でん粉、揚げ油、油、三温糖、上白糖、ごま油	長ねぎ、にんにく、しょうが、人参、きゅうり、キャベツ、小松菜	水、酒、濃口醤油、トマトケチャップ、ウスターソース、パプリカ、しょうゆ、酢、群、塩、だし、だし昆布、薄口醤油	733	29.8	
13	【旬の食材】日向夏 ジャージャー麺 シャキシャキサラダ ★日向夏(ひゅうががなつ)	牛乳	牛乳、豚肉、大豆、八丁みそ、赤みそ	油、中華糖、ごま油、上白糖、でん粉	にんにく、しょうが、人参、玉ねぎ、長ねぎ、干しいたけ、たけのこ、干しきゅうり、小松菜、日向夏	酒、テンメンジャン、トウバン、ジャン、コチュジャン、濃口醤油、オイスターソース、鶏がら、水、酢、塩	789	33.8	
14	【行事食】春の献立 桜ごはん、つくね焼き、キャロットソースサラダ、菜の花のすまし汁	牛乳	牛乳、鶏肉、豚肉、大豆、鶏卵、牛乳、かまぼこ	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、ホールコーン、人参、大根、菜の花、えのき	水、酒、だし、昆布、塩、こしょう、だし、濃口醤油、みりん、りんご酢、群、だし、昆布、薄口醤油	744	30.3	
15	【郷土料理】沖縄県 沖縄ちゃんぽん かぶと生揚げのみそ汁 ★パイナップル	牛乳	牛乳、豚肉、えび、鶏卵、生揚げ、赤みそ、白みそ	米、油、でん粉、三温糖	玉ねぎ、人参、キャベツ、もやし、にら、かぶ、かぶの葉、長ねぎ、パイナップル	水、酒、だし、汁、濃口醤油、みりん、塩、こしょう、群、だし、昆布	843	42.5	
16	ごはん、春巻き、大豆やしのナムル、とうふとわかめのスープ	牛乳	牛乳、豚肉、わかめ、豆腐	米、揚げ油、春巻きの皮(生)、油、三温糖、春雨、でん粉、ごま油	しょうが、長ねぎ、キャベツ、干しいたけ、たけのこ、にら、大豆、もやし、小松菜、人参	水、酒、塩、こしょう、濃口醤油、ラー油、群、だし、昆布、薄口醤油	761	25.2	
～学校図書館とコラボ～「世界の市場」より 4月の紹介国はスペインです									
17	【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、でん粉	にんにく、しょうが、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、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、パプリカ(粉)、セリ、タム(粉)、チリパウダー(粉)、パプリカ	751	32.2	
20	【旬の食材】新じゃがいも ごはん、ホキの麦みそ焼き、炒め菜(ツアー・ポツァイ)、けんちん汁	牛乳	牛乳、ホキ、赤みそ、豚肉、豆腐、油揚げ	米、上白糖、白ごま、押麦、油、春雨、ごま油、こんにやく、じゃが芋	にんにく、しょうが、人参、もやし、キャベツ、にら、ごぼう、大根、長ねぎ	水、酒、濃口醤油、みりん、紙小判、塩、群、だし、昆布、薄口醤油	742	32.8	
21	【旬の食材】南津海 フレンチトースト ポークシチュー ★南津海(なつみ)	牛乳	牛乳、鶏卵、牛乳、豚肉、生クリーム	食パン、食パン、上白糖、バター、グラニュー糖、油、じゃが芋、薄力粉	しょうが、にんにく、玉ねぎ、人参、しめじ、グリーンピース、南津海	パナラエッセンス、豚骨、水、ローリエ、赤ワイン、マトケチャップ、マトビュレ、塩、こしょう、ウスターソース	759	34.1	
22	マーボーライス サンラータンスープ ココアプリン	牛乳	牛乳、豆腐、豚肉、赤みそ、八丁みそ、鶏肉、豆腐、沖縄もずく、鶏卵、菜花、牛乳、生クリーム	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、干しいたけ	水、酒、濃口醤油、テンメンジャン、トウバン、ジャン、鶏がら、白ワイン、塩、こしょう、群、ラー油、ココア	924	35.9	
23	【旬の食材】よもぎ 高野豆腐のそぼろごはん、豚汁、よもぎ団子	牛乳	牛乳、鶏肉、高野豆腐、豚肉、豆腐、赤みそ、白みそ、きな粉	米、油、三温糖、ごま油、こんにやく、じゃが芋、白玉粉、上新粉、上白糖	しょうが、人参、さやいんげん、ごぼう、大根、長ねぎ、よもぎ	水、酒、みりん、濃口醤油、だし、汁、群、だし、昆布、塩	954	44.4	
24	【旬の食材】たけのこ、春かつお、山うど たけのこごはん、かつおのねぎだれ、土佐きゅうり、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、油、三温糖	人参、たけのこ、しょうが、にんにく、長ねぎ、きゅうり、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、群、だし	752	35.8	
27	【旬の食材】春ひじき ひじきの炊き込みごはん、豆乳入りみそ汁、揚げいそ大豆	牛乳	牛乳、鶏肉、大豆、ひじき、豆腐、油揚げ、豆乳、赤みそ、白みそ、青のり	米、油、三温糖、揚げ油、でん粉	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	水、酒、塩、濃口醤油、だし、昆布、みりん、だし、群、だし	738	28.9	
28	【旬の食材】ブルーベリー ソース焼きそば、青菜とじゃがいものスープ、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、三温糖、ごま油、じゃが芋、グラニュー糖	しょうが、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、国産生ブルーベリー	酒、こしょう、中華ソース、ウスターソース、オイスターソース、だし、汁、鶏がら、水、薄口醤油、塩	815	36.5	
29	昭和の日								
30	【旬の食材】イワシ イワシのかば焼き丼、具汁、オレンジゼリー	牛乳	牛乳、いわし、油揚げ、赤みそ、白みそ、大豆、アガー	米、でん粉、揚げ油、上白糖、じゃが芋	しょうが、ごぼう、人参、大根、干しいたけ、長ねぎ、国産オレンジジュース	水、酒、濃口醤油、みりん、群、だし、昆布	856	28.5	

・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、入荷状況等でも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。

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。.....

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。

1年生の皆さん、ご入学おめでとうございます。皆さんの健康と成長をサポートさせていただく栄養士の米澤綾乃です。よろしくお願ひします。
 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、給食委員会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、高松中の給食公式キャラクターたちです。イラストは卒業生が作成してくれました♪



栄養士 米澤綾乃先生

「高松中給食公式キャラクター」



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