

2月学校給食献立表

2020年

港区立高松中学校

日	献立名	牛乳	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	その他	一言メモ	たんぱく質 脂質 食塩相当量
3月	五目おこわ		鶏肉,油揚げ	精白米,もち米,調合油,つきこんにやく,上白糖	ごぼう,人参,たけのこ,乾しいたけ	水,酒,食塩,醤油	節分に関連した献立です。	844 kcal
	大豆とジャコの甘辛揚げ		大豆,ちりめんじゃこ	三温糖,揚げ油,てん粉,じゃが芋,炒りごま		醤油,みりん	部分の日にイワシの頭を 柁に刺したものを軒下に 飾ると鬼が逃げると言われ ています。	36.7 g
	つみれ入りすまし汁		だし昆布,削り節,いわし,白みそ,木綿豆腐	てん粉	人参,大根,しょうが,小松菜,長ねぎ	水,酒,食塩,醤油	節分献立	24.3 g
								3.8 g
4火	ドライカレー		豚ひき肉	精白米,有塩バター,調合油,薄力粉	にんにく,しょうが,タマネギ,人参,ピーマン,ホウレンソウ(缶)	水,食塩,カレー粉,赤ワイン,こしょう,トマトケチャップ,ウスターソース	青森県弘前の農業協同組合から、港区の小中学校にりんごが寄贈されました。おいしくいただきます。	851 kcal
	カボチャのフレンチサラダ			調合油	かぼちゃ,人参,きゅうり,タマネギ	穀物酢,食塩,こしょう	青森りんご寄贈	23.8 g
	リング				りんご			21.7 g
								3.2 g
5水	セサミパン			セサミパン			ブロッコリーとカリフラワーのチーズ焼きは2年生の給食委員が考えた旬の食材のメニューです。	818 kcal
	豚肉とマカロニのカレー煮		豚肉	調合油,マカロニ	にんにく,しょうが,人参,タマネギ,キャベツ	赤ワイン,水,鶏ガラ,食塩,ペイリーフ粉,カレー粉,トマトケチャップ	給食委員会考案メニュー	31.4 g
	ブロッコリーとカリフラワーのチーズ焼		ミックスチーズ	じゃが芋,マヨネーズ	ブロッコリー,カリフラワー,れんこん,にんにく	食塩,こしょう,アルミカップ		29.0 g
	オレンジゼリー		粉寒天	上白糖	オレンジジュース	水,ゼリーカップ		3.4 g
6木	白飯			精白米		水	春巻きは1年生のリクエスト給食です。	848 kcal
	春巻き		鶏ひき肉	揚げ油,春巻きの皮,調合油,三温糖,緑豆はるさめ,てん粉,ごま油	しょうが,長ねぎ,キャベツ,乾しいたけ,にら	酒,食塩,こしょう,醤油,水	リクエスト給食	25.6 g
	モヤシと小松菜のナムル			ごま油	小松菜,人参,緑豆もやし	醤油,ラー油		26.5 g
	ワカメスープ		木綿豆腐,湯通し塩蔵わかめ		しょうが,たけのこ,えのきたけ,長ねぎ	水,鶏ガラ,食塩,こしょう,醤油		3.6 g
7金	白飯			精白米		水	西京焼きは、魚などを白みそに漬けてから焼いた料理です。西京みそは米麹を多く使った甘みのある味噌です。	825 kcal
	サワラの西京焼き		さわら		小松菜,人参,緑豆もやし	からし(粉),醤油		43.9 g
	モヤシの辛子和え		だし昆布,削り節,卵,木綿豆腐	てん粉	長ねぎ	水,酒,食塩,醤油		25.8 g
	豆腐入りかき玉汁		ひじき(乾),ツナ	三温糖,ごま油,炒りごま		醤油,食塩		3.5 g
10月	和風スパゲッティ		鶏肉,いか,刻み海苔	調合油,有塩バター,てん粉,オリーブ油,スパゲッティ	にんにく,しょうが,タマネギ,人参,ほうしめじ,長ねぎ	酒,食塩,こしょう,水,醤油,とうがらし(粉)	とうもろこしには食物繊維が多く含まれており、腸をきれいにする働きがあります。	817 kcal
	キャベツとコーンのサラダ			調合油	キャベツ,きゅうり,スイートコーン,タマネギ	穀物酢,食塩,こしょう		36.0 g
	ブルーベリーヨーグルト		ヨーグルト	粉糖	ブルーベリージャム	赤ワイン		26.4 g
								2.9 g
12水	親子丼		削り節,鶏肉,卵,刻み海苔	精白米,押麦,三温糖	タマネギ,切りみつば	水,食塩,みりん,醤油,酒	イチゴの果実は種のように見えるつぶつぶの部分です。赤い部分は花托(かた)という土台のような部分です。	867 kcal
	具沢山味噌汁		削り節,白みそ,木綿豆腐	板こんにやく	人参,ごぼう,小松菜,長ねぎ	水		39.6 g
	イチゴ				いちご			24.6 g
								3.1 g
13木	醤油ラーメン		豚肉	蒸し中華めん,調合油,ごま油,てん粉	にんにく,しょうが,人参,タマネギ,白菜,緑豆もやし,にら,乾しいたけ	食塩,醤油,こしょう,水,豚骨,鶏ガラ,みりん,こしょう,食塩,オイスターソース	通常のもやしは緑豆を発芽させたものですが、豆もやしは大豆を発芽させたもののことを言います。	864 kcal
	豆モヤシのナムル			ごま油	小松菜,白菜,大豆もやし,人参	醤油,ラー油		28.5 g
	フルーツ白玉			上白糖,はちみつ,白玉粉	みかん(缶),りんご(缶),黄桃(缶)	水		19.1 g
								4.0 g
14金	白飯			精白米		水	揚げ餃子は、3年生のリクエスト給食です。	866 kcal
	揚げギョウザ		鶏ひき肉,大豆	揚げ油,きょうざの皮,てん粉,ごま油,三温糖	にんにく,しょうが,キャベツ,長ねぎ,にら	食塩,醤油,穀物酢,水	リクエスト給食	29.1 g
	白菜の中華ゴマサラダ			調合油,ごま油,炒りごま	人参,白菜,きゅうり	穀物酢,食塩,醤油,こしょう		28.9 g
	卵とワカメのスープ		卵,湯通し塩蔵わかめ		しょうが,えのきたけ,長ねぎ	水,鶏ガラ,食塩,こしょう,醤油		3.2 g
17月	白飯			精白米		水	しめじは、漢字では「湿地」と書きます。	812 kcal
	アジとシシャモの唐揚げおろしだれ		ししゃも,にしまあじ,削り節	揚げ油,てん粉,三温糖	しょうが,大根	酒,水,みりん,醤油		38.9 g
	白菜の磯和え		刻み海苔		小松菜,白菜,緑豆もやし	醤油		21.8 g
	きのこ汁		だし昆布,削り節,絹ごし豆腐	てん粉	人参,大根,生しいたけ,ほうしめじ,えのきたけ,長ねぎ	水,食塩,醤油		3.1 g
	ボンカン				ボンカン			

日	献立名	牛乳	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	その他	一言メモ	たんぱく質 脂質 食塩相当量
18火	黒砂糖パン			黒砂糖パン			たらこ小松菜のホワイトグラタンは、給食委員の1年生が考案した旬の食材メニューです。	789 kcal
	たらこ小松菜のホワイトグラタン		鶏肉,たらこ,普通牛乳,ミックスチーズ	調合油,有塩バター,薄力粉,じゃが芋	タマネギ,小松菜	食塩,こしょう,アルミグラタン皿	給食委員会考案メニュー	34.4 g
	パブリカサラダ			調合油	赤ピーマン,キャベツ,きゅうり,タマネギ	穀物酢,食塩,こしょう		29.0 g
	トマトスープ		鶏肉	調合油	タマネギ,人参,キャベツ,しょうが,ホウレンソウ	水,鶏ガラ,食塩,ペイリーフ粉,バジル(粉),こしょう		3.7 g
19水	明日葉とタラのかき揚げうどん		だし昆布,厚削り節,豚肉,卵,たら	うどん,揚げ油,薄力粉,とうもろこしでん粉	乾しいたけ,長ねぎ,タマネギ,れんこん,あしたば	水,みりん,食塩,醤油	明日葉とタラのかき揚げは、給食委員の3年生が考案した旬の食材メニューです。	803 kcal
	ポテトの和風サラダ			じゃが芋,調合油,ごま油,すりごま	人参,きゅうり	穀物酢,食塩,醤油,こしょう	給食委員会考案メニュー	30.7 g
	デコボン				デコボン			32.2 g
								3.2 g
20木	白飯			精白米		水	3年生の受験を応援したチキンカツです。	837 kcal
	チキンカツ		鶏肉	揚げ油,薄力粉,生パン粉,三温糖	にんにく	食塩,こしょう,水,かつおだし,醤油,みりん	受験応援献立	42.6 g
	白菜の辛子和え				小松菜,人参,白菜	からし(粉),醤油		21.3 g
	豆腐とワカメの味噌汁		削り節,白みそ,木綿豆腐,湯通し塩蔵わかめ		えのきたけ,長ねぎ	水		3.4 g
21金	オムライス風チキンライス		鶏肉,卵	精白米,有塩バター,調合油	タマネギ,人参,スイートコーン	水,食塩,パブリカ(粉),白ワイン,こしょう,トマトピューレ,トマトケチャップ	ブロッコリーは、カロテンやカルシウムの吸収を助けるビタミンKを多く含んでいます。	794 kcal
	ブロッコリーサラダ			調合油	人参,ブロッコリー,キャベツ,タマネギ	穀物酢,食塩,こしょう		27.6 g
	野菜スープ			じゃが芋	しょうが,人参,タマネギ,えのきたけ,キャベツ,パセリ	水,鶏ガラ,食塩,ペイリーフ粉,こしょう		23.3 g
								3.9 g
25火	白飯			精白米		水	今月はフィリピンの料理献立です。アト'グ'は酢などの調味液につけた肉や野菜を煮込んだ料理です。アト'グ'という名は「漬ける」という意味の「アドバル」という言葉から付けられました。	796 kcal
	アト'グ'		鶏肉	精白米,調合油,じゃが芋,黒砂糖	にんにく,タマネギ,人参,赤ピーマン,黄ピーマン,しょうが	水,醤油,穀物酢,鶏ガラ,食塩,こしょう,ペイリーフ粉,タイム(粉)	世界の料理献立	25.6 g
	キャベツのゴマサラダ			調合油,ごま油,炒りごま	人参,キャベツ,きゅうり	穀物酢,食塩,醤油,こしょう		20.9 g
	豆腐のピリ辛スープ		木綿豆腐	ごま油	しょうが,人参,乾しいたけ,たけのこ,長ねぎ	水,鶏ガラ,酒,食塩,トウバンジャン,醤油		3.7 g
26水	白飯			精白米		水	鶏肉の照り焼きは2年生のリクエスト給食です。	822 kcal
	鶏肉の照り焼き		鶏肉	調合油,三温糖,てん粉	しょうが	醤油,酒,水,みりん	リクエスト給食	46.7 g
	小松菜のお浸し				小松菜,白菜,緑豆もやし	醤油		20.8 g
	揚げ磯大豆		大豆,青のり	揚げ油,じゃが芋,てん粉		食塩		3.2 g
27木	かき玉汁		だし昆布,削り節,湯通し塩蔵わかめ,卵	てん粉	えのきたけ,長ねぎ	水,食塩,醤油		2.9 g
	うずめめし		鶏肉,木綿豆腐,かつお節,だし昆布,刻み海苔	精白米,里芋	人参,乾しいたけ,糸みつば	水,酒,醤油,みりん,食塩,わさび(練)	うずめめしは島根県の郷土料理です。お椀に具を入れ、その上にご飯をのせて具を隠すように盛り付けます。	865 kcal
	サバの塩焼き				大西洋さば	食塩,醤油,りんご酢	郷土料理献立	36.5 g
	小松菜のゴマ和え			三温糖,すりごま	小松菜,人参,白菜	醤油		31.5 g
28金	オムライス風チキンライス		鶏肉	ミルクパン,三温糖	キャベツ,タマネギ	食塩,こしょう,酒,トマトケチャップ,醤油,ウスターソース,ガーリックパウダー,からし	おかしな目玉焼きは、黄桃を黄身、ミルクゼリーを白身に見立てたデザートです。	797 kcal
	野菜のスープ煮		鶏肉	じゃが芋	しょうが,人参,タマネギ,キャベツ,ブロッコリー	水,鶏ガラ,白ワイン,食塩,こしょう,ペイリーフ粉		38.5 g
	おかしな目玉焼き		粉寒天,普通牛乳	上白糖	黄桃(缶)	水,アルミマドレーヌ皿		22.7 g
								3.6 g

※食材購入等の関係で献立を変更する場合があります。

**節分**  
 節分といえば「豆まき」ですが、この豆まきは疫病や災害を追い払う儀式として中国から伝えられました。豆には霊力があると考えられており、豆をまくことで邪気を払い、福を呼び込むとされています。また、節分の時に焼いたイワシの頭を柁(ヒイラギ)の串にさす「柁刺し」を置くと、イワシの香りによって邪気が家に入るのを防ぐとされています。