

# 2018年4月予定献立表



港区立高陵中学校

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	エネルギー たんぱく質	一口メモ
10火	カレーライス フレンチサラダ 清見オレンジ	○	豚肩, 飲用牛乳	精白米, 米油, ジャがいも, 小麦粉, 三温糖	にんにく, しょうが, セロリ, にんじん, たまねぎ, りんご, キャベツ, ホールコーン, 清見オレンジ	水, 赤ワイン, カレー粉, 鳥がら, 食塩, こしょう, ベイリーフパウダー, トマトピューレ, 中濃ソース, ウスターソース, ガラムマサラ, こいくちしょうゆ, 穀物酢	938 kca 24.6 g	<b>今月の給食目標</b> 『マナーを守って 楽しく食事をしよう!』
11水	鶏肉の照焼き丼 吉野汁 大根ときゅうりのゆかり漬	○	鶏モモ切り身, 刻みのり, 鶏むね肉, 油揚げ, 木綿豆腐, わかめ, 飲用牛乳	精白米, 米油, 三温糖, でん粉	しょうが, 長ねぎ, にんじん, 干し椎茸, たけのこ, たまねぎ, こまつな, だいこん, きゅうり, ゆかり粉	水, 料理酒, こいくちしょうゆ, 食塩, 本みりん, だし昆布, 中厚削り節	807 kca 33.8 g	
12木	ジャージャー麺 塩ナムル フルーツポンチ	○	豚ひき肉, 飲用牛乳	米油, 蒸し中華めん, 三温糖, でん粉, ごま油, 白いりごま, 上白糖	チンゲン菜, もやし, にんにく, しょうが, たまねぎ, たけのこ(ゆで)ハック, 長ねぎ, エリンギ, こまつな, にんじん, みかん缶, 黄桃缶, いちご	食塩, こしょう, 水, 鳥がら, トウバンジャン, テンダジヤン, 赤みそ, 料理酒, こいくちしょうゆ, 本みりん, オイスターソース, 一味とうがらし, 白ワイン, サイダー	857 kca 32.1 g	<b>今月のマナー目標</b> 『給食準備の 仕方を身に付けよう!』
13金	わかめご飯 小松菜のごま和え ポテトコロケ&シシャモフライ なめこ汁	○	豚ひき肉, ししゃも, 木綿豆腐, わかめ, 炊込みわかめ, 飲用牛乳	精白米, 米油, ジャがいも, 小麦粉, 生パン粉, トライパン粉, 三温糖, 白すりごま, 白いりごま	たまねぎ, こまつな, にんじん, はくさい, なめこ, 長ねぎ	水, 食塩, こしょう, 中濃ソース, こいくちしょうゆ, 中厚削り節, 白みそ, 赤みそ	858 kca 27.6 g	<b>魚でとれる カルシウム</b> 魚(小魚)のカルシウム吸収率は約33%で、牛乳(約40%)にくらべると少し低めです。でも、魚にはカルシウムの吸収を高めるビタミンDが多く含まれているのが特徴です。成長期に丈夫な骨を形成するため、もっと魚を食べよう。  カルシウムの多い魚類(1食分) ・わかさぎ(80g)約350mg ・ししゃも(80g)約150mg ・いわし丸干し(100g)約440mg
16月	ご飯 さばのおろしかけ モヤシとキュウリの磯和え 豚汁	○	さば, 焼きのり, 豚モモ, 木綿豆腐, 飲用牛乳	精白米, 三温糖, 米油, ジャがいも	万能ねぎ, にんじん, だいこん, きゅうり, もやし, ごぼう, 板こんにゃく, 長ねぎ	水, 食塩, うすくちしょうゆ, だし汁, こいくちしょうゆ, 本みりん, 料理酒, だし昆布, 中厚削り節, 赤みそ, 白みそ	773 kca 36.8 g	
17火	手作りパン 野菜のクリーム煮 大根とひじきのサラダ	○	調理用牛乳, 鶏むね肉, ひじき, 飲用牛乳	強力粉, 三温糖, 有塩バター, 米油, ジャがいも, 小麦粉, ごま油, 白いりごま	にんじん, たまねぎ, キャベツ, しょうが, きゅうり, だいこん, ホールコーン缶, 赤ピーマン	ベーキングパウダー, イースト, 水, 食塩, 白ワイン, 鳥がら, こしょう, ベイリーフパウダー, 穀物酢, こいくちしょうゆ, 洋からし粉	819 kca 29.4 g	
18水	ご飯 春巻き いかの唐揚げ キャベツの即席漬 ニラ玉スープ	○	鶏ひき肉, いか, たまご, わかめ, 飲用牛乳	精白米, 米油, 春巻きの皮, 緑豆春雨, でん粉, ごま油, でん粉, 薄力粉, 白いりごま	しょうが, たまねぎ, たけのこハック, 干し椎茸, にら, にんにく, キャベツ, にんじん	水, 料理酒, 食塩, こしょう, こいくちしょうゆ, 鳥がら	865 kca 31.6 g	
19木	中華丼 ブロッコリー入り中華サラダ 河内晩柑(かわちばんかん)	○	豚モモ, いか, うずら卵缶, 飲用牛乳	精白米, 米油, でん粉, ごま油, 白いりごま	しょうが, にんじん, たまねぎ, たけのこハック, 黒きくらげ, はくさい, 長ねぎ, チンゲン菜, ブロッコリー, キャベツ, (冷)ホールコーン, 河内晩柑	水, 料理酒, こいくちしょうゆ, 鳥がら, 食塩, こしょう, 穀物酢, ラー油	814 kca 31.1 g	
20金	たけのご飯 さわらの柚子香焼き 白菜の即席漬 金時豆の煮豆 豆腐とわかめのすまし汁	○	油揚げ, さわら, 刻み昆布, 金時豆, 木綿豆腐, 乾燥わかめ, 飲用牛乳	精白米, 三温糖, でん粉	たけのごバック, ゆず果汁, はくさい, にんじん, 長ねぎ	水, 料理酒, 食塩, こいくちしょうゆ, だし昆布, 本みりん, 中厚削り節, だし汁	785 kca 35.0 g	<b>「たけのご飯」</b> 「たけのこ」は、竹かんむりに旬と書くように、春が旬の野菜のひとつです。腸の調子を整える食物繊維がとても豊富です。また、脳の働きを助ける「チロシン」というアミノ酸が多く含まれています。日本料理に欠かせない春の味覚である「たけのこ」を楽しみましょう。  ★献立は、食材料の都合で変更することがあります。
23月	ゆかりご飯 切干大根入り卵焼き もやしのピリ辛和え 里芋とほうれん草のみそ汁	○	鶏ひき肉, たまご, 飲用牛乳	精白米, 米油, 三温糖, ごま油, さといも	ゆかり粉, 長ねぎ, 切干し大根, にんじん, きゅうり, もやし, ほうれん草	水, 料理酒, 食塩, こいくちしょうゆ, ラー油, 中厚削り節, 白みそ, 赤みそ	776 kca 31.7 g	
24火	きつねうどん 煮浸し さつまいも蒸しパン	○	鶏モモ, 笹がら, 油揚げ, たまご, 調理用牛乳, 飲用牛乳	三温糖, 冷凍うどん, 白いりごま, 上白糖, 小麦粉, 有塩バター, さつまいも	たまねぎ, こまつな, つきごんにゃく(白), にんじん, もやし	水, だし昆布, 中厚削り節, 本みりん, 食塩, こいくちしょうゆ, だし汁, ベーキングパウダー, ハーブエッセンス	865 kca 35.1 g	
25水	三色丼 えのき茸のすまし汁 五目豆	○	たまご, 鶏ひき肉, 絹ごし豆腐, わかめ, 角昆布, 国産大豆, 焼き竹輪, 飲用牛乳	精白米, 米油, 三温糖, ごま油, 白いりごま, あられふ	しょうが, こまつな, えのきたけ, 長ねぎ, ごぼう, にんじん, 板こんにゃく(黒)	水, 食塩, 穀物酢, 料理酒, こいくちしょうゆ, だし昆布, 中厚削り節, うすくちしょうゆ	827 kca 36.2 g	
26木	ご飯 さけの照り焼き 白菜と油揚げのカリカリサラダ 豆腐入り白玉汁	○	さけ, 油揚げ, 鶏モモ, 絹ごし豆腐, わかめ, 飲用牛乳	精白米, 三温糖, でん粉, 米油, 白玉粉	しょうが, はくさい, にんじん, きゅうり, だいこん, たまねぎ, こまつな	水, こいくちしょうゆ, 料理酒, 本みりん, 穀物酢, 食塩, だし昆布, 中厚削り節	811 kca 36.5 g	
27金	チキンバーベキューバーガー コーンシチュー カルピスゼリー	○	鶏モモ切り身, 鶏むね肉, ベーコン短冊, 調理用牛乳, 粉寒天, 飲用牛乳	丸パン, 米油, 三温糖, ジャがいも, 小麦粉	キャベツ, たまねぎ, にんじん, セロリ, しょうが, ホールコーン缶, クリームコーン缶, みかん缶	食塩, こしょう, 料理酒, トマトケチャップ, こいくちしょうゆ, ウスターソース, ガーリックパウダー, 洋からし粉, 白ワイン, 水, 鳥がら, ベイリーフパウダー, カルピス	827 kca 36.3 g	

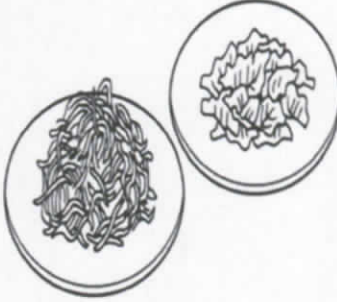


ご入学、ご進級おめでとうございます。草木が芽吹き花々が咲く、生命力あふれる季節となりました。新学期を迎え、皆さんも期待とやる気に満ちていることでしょう。皆さんが充実した日々を過ごせるよう、より安全でおいしい給食作りに努めていきたいと思っております。

## 春キャベツに注目!



早春から初夏にかけて出まわるキャベツです。冬キャベツにくらべて巻きがゆるく、緑が濃いものが新鮮です。食べるとやわらかいのが特徴です。



やわらかいので、サラダや千切りなど生食が最適ですが、強火でさっと炒めてもおいしく食べられます。