



2018年12月予定献立表

<15回>

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
3月	ご飯 さばの香味焼き 小松菜のごまあえ さつまい 回鍋肉丼 卵ときこの中華スープ りんご	○	さば 油揚げ 鶏肉 木綿豆腐 飲用牛乳	精白米 白いりごま 三温糖 白すりごま 米サラダ油 さつまいも	長ねぎ しょうが にんにく 小松菜 人参 キャベツ ごぼう 大根 板こんにゃく	水 濃口しょうゆ みりん 酒 かつおだし 中厚削り節 赤みそ 白みそ	789 kcal 35.1 g
4火	コーンピラフ ポテトクロック フレンチサラダ トマトスープ	○	豚肉 卵 ベーコン 飲用牛乳	精白米 米サラダ油 三温糖 でん粉 ごま油	にんにく 人参 キャベツ ピーマン 長ねぎ しょうが エリンギ ぶなしめじ りんご	水 酒 赤みそ 甜面醬 豆板醬 塩 濃口しょうゆ こしょう 鶏がら	799 kcal 28.2 g
5水	けんちんうどん かき揚げ 野菜のごま酢和え みかん	○	鶏肉 油揚げ 卵 飲用牛乳	うどん 米サラダ油 さといも じゃがいも 薄力粉 なたね油 三温糖 白すりごま	人参 大根 長ねぎ 玉ねぎ ごぼう 干し椎茸 みつば もやし 小松菜 みかん	かつおだし 水 だし昆布 中厚削り節 みりん 塩 濃口しょうゆ だし汁 穀物酢	783 kcal 29.7 g
7金	焼き豚チャーハン 生揚げの中華風煮 白菜スープ セザーリー 3-2 リクエスト	○	焼き豚 卵 豚肉 生揚げ わかめ 粉寒天 飲用牛乳	精白米 米サラダ油 ごま油 でんぷん 白いりごま 上白糖	にんにく 長ねぎ 玉ねぎ キャベツ 人参 ビーマン だけのしょうが 白菜 クランベリージュース	水 酒 濃口しょうゆ 塩 こしょう みりん 赤みそ オイスターソース 鶏がら カルピス ナタデココ	816 kcal 32.6 g
10月	テーブルロールパン ポテトグラタン ほうれん草のスープ ごぼう入りサラダ 紅マドンナ(柑橘果物)	○	鶏肉 調理用牛乳 生クリーム ミックスチーズ ベーコン 飲用牛乳	ショートニングパン 小麦粉 米サラダ油 じゃがいも 無塩バター パン粉 三温糖	玉ねぎ 人参 ブロッコリー しょうが キャベツ ほうれん草 ごぼう 小松菜 紅マドンナ	白ワイン 水 塩 こしょう ペイリーフパウダー 鶏がら 濃口しょうゆ 穀物酢	816 kcal 30.6 g
11火	ご飯 あじのすり身揚げ 浦上そぼろ にゅうめん 長崎県の郷土料理	○	たら あじ ひじき 豚肉 鶏肉 飲用牛乳	精白米 三温糖 でん粉 なたね油 米サラダ油 そうめん	人参 枝豆 つきこんにゃく ごぼう もやし さやいんげん 干し椎茸 小松菜	水 酒 濃口しょうゆ 塩 みりん だし昆布 中厚削り節 薄口しょうゆ	761 kcal 35.1 g
12水	ドライカレーライス ビーンズサラダ サイダーボンチ 1-3 リクエスト	○	豚肉 ひよこ豆 飲用牛乳	精白米 米サラダ油 小麦粉 上白糖	にんにく しょうが 玉ねぎ 人参 グリーンピース ホールトマト 枝豆 ホールコーン きゅうり みかん缶 パインアップル缶 白桃缶 りんご	水 赤ワイン カレー粉 塩 こしょう 濃口しょうゆ トマトケチャップ ウスターソース 穀物酢 ガーリックパウダー 白ワイン サイダー	888 kcal 27.8 g
13木	ご飯 ジャンボ焼売 モヤシのナムル 五目中華スープ	○	豚肉 大豆 鶏肉 わかめ 飲用牛乳	精白米 ジャンボ焼売の皮 でん粉 ごま油	玉ねぎ だけのこ 干し椎茸 しょうが 小松菜 もやし 人参 白菜 長ねぎ	水 塩 こしょう 濃口しょうゆ 酒 みりん ラー油 鶏がら	800 kcal 32.6 g
14金	ご飯 いかの磯辺揚げ ひじきの炒め煮 豚汁 りんご	○	いか 青のり 卵 ひじき 油揚げ 豚肉 木綿豆腐 飲用牛乳	精白米 薄力粉 でん粉 なたね油 米サラダ油 三温糖	つきこんにゃく 人参 さやいんげん ごぼう 大根 板こんにゃく 長ねぎ りんご	水 塩 かつおだし 酒 濃口しょうゆ 中厚削り節 白みそ 赤みそ	780 kcal 31.6 g
17月	えびチャーハン 大根とひじきのサラダ ワンタンスープ マラーカオ	○	えび ひじき 鶏肉 豆乳 飲用牛乳	精白米 米サラダ油 ごま油 三温糖 白いりごま 薄力粉 ワンタンの皮 黒いりごま	にんにく しょうが 人参 長ねぎ きゅうり 大根 ホールコーン 赤ピーマン だけのこ 白菜 小松菜	水 酒 濃口しょうゆ 塩 こしょう 穀物酢 鶏がら ベーキングパウダー	782 kcal 24.0 g
18火	2色揚げパン(抹茶・シナモン) ポークビーンズ わかめサラダ 1-2-2-1-2-2 リクエスト	○	豚肉 大豆 海藻サラダミックス わかめ 飲用牛乳	ミルクパン グラニュー糖 なたね油 米サラダ油 じゃがいも 三温糖	セロリ 人参 玉ねぎ マッシュルーム ホールトマト キャベツ ホールコーン	抹茶 シナモン 赤ワイン 水 鶏がら 塩 こしょう 穀物酢 ペイリーフパウダー 濃口しょうゆ トマトケチャップ ウスターソース	828 kcal 30.0 g
19水	ゆかりご飯 カレーちゃんこ鍋 じゃこ入り小松菜ののり和え みかん	○	豚肉 生揚げ のり ちりめんじゃこ 飲用牛乳	精白米 米サラダ油 三温糖	ゆかり粉 人参 白菜 長ねぎ ぶなしめじ ほうれん草 小松菜 キャベツ もやし みかん	水 中厚削り節 白みそ 濃口しょうゆ 塩 酒 カレー粉 みりん	736 kcal 31.4 g
20木	ケチャップライス 鶏の唐揚げ ブロッコリーとカリフラワーのクリスマスサラダ チョコカップケーキ クリスマス献立	○	鶏肉 ベーコン 豆乳 ちらしかまぼこ 飲用牛乳	精白米 米サラダ油 でんぷん なたね油 三温糖 薄力粉 上白糖 無塩バター 粉糖	にんにく しょうが 玉ねぎ マッシュルーム ホールコーン 人参 カリフラワー キャベツ ブロッコリー	水 パプリカ粉 白ワイン 塩 こしょう トマトピューレ パセリ トマトケチャップ バジル 穀物酢 オレガノ ココア 濃口しょうゆ ベーキングパウダー	909 kcal 34.0 g
21金	ご飯 さわらの西京焼き かぼちゃのそぼろ煮 ゆず入り豆腐団子汁 冬至献立	○	さারা 鶏肉 豚肉 絞豆腐 卵 飲用牛乳	精白米 米サラダ油 三温糖 でん粉	しょうが 玉ねぎ かぼちゃ グリーンピース ゆず(皮・果汁) 人参 大根 白菜 干し椎茸 小松菜	水 酒 西京みそ みりん かつおだし 濃口しょうゆ 塩 中厚削り節 こしょう 薄口しょうゆ	777 kcal 36.0 g

※食材料の都合により、献立を変更する場合があります。
※太字の果物は、特別栽培農産物を使用する予定です。

子どもの心を育て 「共食」のススメ

家族で食卓を囲んでいますか？忙しくてなかなか家族がそろわないという家族も多いかもしれません。しかし、朝食を一人で食べている子どもは、そうでない子に比べて、心や体に不調を感じる割合が高くなります。
「共食」は、食事を一緒に食べるだけでなく、買い物や料理、後片付けなど、「食行動を共有すること」とされており、子どもの健やかな成長のために欠かせません。家族で話し合い、できることから取り組んでみませんか。



家族で食卓を囲んでも、これでは共食といえません。会話をしながら食事を楽しみましょう。



長崎県の郷土料理 11日(火)

- あじのすり身揚げ
長崎県は魚の水揚げ量が多く、魚の消費量も多いです。中でもすり身揚げは人気の高い料理だそうです。
- 浦上(うらがみ)そぼろ
根菜やもやしが入った、きんぴらのような料理です。甘めの味付けが特徴です。
- にゅうめん
島原市では、手延べそうめんの生産が盛んです。寒い日に、心も体も温まる汁物です。