



# 2019年4月予定献立表

<13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
10 水	鶏肉の照焼き丼 もやしのゴマ味噌和え 吉野汁	○	鶏肉 のり 鶏肉 木綿豆腐 飲用牛乳	精白米 三温糖 でん粉 米サラダ油 白すりごま さといも	しょうが 長ねぎ 小松菜 人参 もやし 干し椎茸	水 酒 濃口しょうゆ 塩 だし汁 みりん 赤みそ 中厚削り節	765 kcal 31.1 g
11 木	わかめご飯 さわらの柚子香焼き 白菜と油揚げのカリカリサラダ さつま汁	○	炊込わかめ さわら 油揚げ 鶏肉 木綿豆腐 飲用牛乳	精白米 白いりごま 三温糖 でん粉 米サラダ油 さつまいも	ゆず果汁 白菜 人参 もやし しょうが ごぼう 大根 こんにゃく 長ねぎ	水 酒 だし汁 みりん 濃口しょうゆ 穀物酢 塩 中厚削り節 赤みそ 白みそ	804 kcal 34.2 g
12 金	味噌ラーメン ブロッコリー入り中華サラダ 杏仁豆腐	○	豚肉 粉寒天 調理用牛乳 飲用牛乳	中華麺 米サラダ油 白すりごま ごま油 上白糖	にんにく しょうが 人参 白菜 もやし 干し椎茸 ホールコーン にら ブロッコリー キャベツ みかん缶 黄桃缶 いちご	水 豚から 鶏から みりん 濃口しょうゆ 甜面醬 赤みそ こしょう 穀物酢 塩 ラー油	761 kcal 30.0 g
15 月	2色トースト(ガーリック・セサミ) ポークビーンズ 小松菜のグリーンサラダ	○	豚肉 大豆 飲用牛乳	食パン バター 白すりごま グラニュー糖 米サラダ油 じゃがいも 三温糖	にんにく パセリ セロリ 人参 玉ねぎ マッシュルーム 小松菜 ホールトマト キャベツ きゅうり ホールコーン	赤ワイン 水 鶏から 塩 穀物酢 こしょう ベイリーフパウダー トマトケチャップ ウスターソース	741 kcal 29.1 g
16 火	ご飯 さばの味噌だれがけ 野菜の磯和え 豆腐団子汁	○	さば のり 鶏肉 豚肉 絞豆腐 卵 飲用牛乳	精白米 三温糖 でん粉	しょうが 人参 白菜 ふなしめじ 大根 干し椎茸 小松菜	水 酒 だし汁 赤みそ 白みそ みりん 濃口しょうゆ 塩 中厚削り節 こしょう 薄口しょうゆ	745 kcal 34.9 g
17 水	焼き豚チャーハン いかのチリソースかけ 大根ときゅうりのゆかり漬け 白菜とわかめの中華スープ	○	焼き豚 いか わかめ 飲用牛乳	精白米 米サラダ油 でん粉 なたね油 三温糖 白いりごま	にんにく しょうが 人参 干し椎茸 長ねぎ 大根 きゅうり ゆかり粉 白菜	水 酒 濃口しょうゆ 塩 こしょう 豆板醤 トマトケチャップ パプリカ粉 鶏から	730 kcal 30.6 g
18 木	田舎うどん 竹輪の磯揚げ じゃこおかかサラダ	○	豚肉 わかめ 竹輪 青のり 卵 ちりめんじゃこ おかか 飲用牛乳	うどん 米サラダ油 三温糖 ごま油 小麦粉 なたね油 白いりごま	にんにく しょうが 玉ねぎ 人参 干し椎茸 長ねぎ 大根 小松菜 キャベツ	だし汁 水 中厚削り節 濃口しょうゆ みりん 酒 赤みそ 白みそ 塩 穀物酢	813 kcal 38.7 g
19 金	ポークカレーライス フレンチサラダ 河内晩柑	○	豚肉 飲用牛乳	精白米 米サラダ油 じゃがいも 小麦粉 三温糖	にんにく しょうが 人参 玉ねぎ キャベツ 小松菜 河内晩柑	水 赤ワイン カレー粉 鶏から 塩 こしょう ベイリーフパウダー トマトケチャップ 中濃ソース ウスターソース ガラムマサラ 濃口しょうゆ 穀物酢	884 kcal 23.0 g
22 月	中華丼 春雨サラダ 華風かき玉汁	○	豚肉 いか えび 鶏肉 わかめ 卵 飲用牛乳	精白米 米サラダ油 でん粉 緑豆春雨 ごま油	しょうが 人参 玉ねぎ たけのこ 黒きくらげ 白菜 チンゲン菜 キャベツ 干し椎茸 長ねぎ	水 酒 濃口しょうゆ 鶏から 塩 こしょう 穀物酢	810 kcal 34.6 g
23 火	ハムピラフ 鮭のハーブ焼き わかめサラダ ジュリエヌスープ	○	ハム 鮭 わかめ 海藻サラダミックス ベーコン 飲用牛乳	精白米 米サラダ油 バター オリーブ油 三温糖	人参 玉ねぎ にんにく キャベツ ホールコーン	水 塩 こしょう 濃口しょうゆ パセリ バジル オレガノ 白ワイン 穀物酢 鶏から 酒 薄口しょうゆ	741 kcal 32.3 g
24 水	たけのこご飯 切干大根入り卵焼き 白菜の即席漬け 味噌けんちん汁	○	油揚げ 豚肉 卵 昆布 木綿豆腐 飲用牛乳	精白米 米サラダ油 三温糖	たけのこ 長ねぎ 切干大根 白菜 人参 ごぼう 大根 こんにゃく	水 酒 塩 濃口しょうゆ だし昆布 みりん だし汁 中厚削り節 赤みそ 白みそ	754 kcal 30.6 g
25 木	ミルクパン ポテトグラタン キャベツのスープ 甘夏みかん	○	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	ミルクパン じゃがいも 米サラダ油 バター 小麦粉 パン粉	玉ねぎ 人参 グリンピース しょうが キャベツ 小松菜 ホールコーン 甘夏みかん	白ワイン 塩 こしょう ベイリーフパウダー 水 鶏から 濃口しょうゆ	826 kcal 31.3 g
26 金	端午の節句献立 韓国風雑煮 野菜のごま和え	○	豚肉 鶏肉 卵 飲用牛乳	もち米 ごま油 白いりごま 三温糖 米サラダ油 トック でん粉 白すりごま	しょうが たけのこ 人参 干し椎茸 大根 白菜 ふなしめじ にら キャベツ 小松菜 もやし	水 酒 濃口しょうゆ 塩 オイスターソース 竹の皮 豆板醤 鶏から こしょう	773 kcal 31.5 g

※食材料の都合により、献立を変更する場合があります。

## 朝ごはんを食べよう！



### ◎朝ごはんはなぜ食べるの？

朝ごはんを食べることは、健康にすすむためにとても大切です。朝ごはんを食べるとどんなよいことがあるのでしょうか。4つのポイントをみていきましょう。



体温が上がる！

ねむっている間に下がっていた体温が上がりはじめ、元気に動けるようになる。



のうのエネルギーになる！

のうにエネルギーが運ばれて、勉強やスポーツ、遊びなど、朝から元気に活動することができる。



おなかスッキリ！

おなか(腸)が元気に動き出し、朝のうちにうんちが出て、スッキリする。



生活リズムをつくる！

1日の体のリズムをつくることができ、早ね早起きがしやすくなる。

