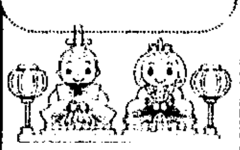
2016年3月予定献立表

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
1 火	ちらしずし　菜の花のすまし汁 ごぼうサラダ オレンジと白桃のゼリー	○	油揚げ,たまご,刻みのり,絹ごし豆腐,アガー,牛乳	精白米,三温糖,米油,花ふ,白ごま,上白糖	にんじん,干し椎茸,カットかんぴょう,れんこん,サヤエンドウ,なばな,ごぼう,オレンジジュース,白桃缶	料理酒,だし昆布,[illegible],塩,中厚削り節,本みりん,こいくちしょうゆ,うすくちしょうゆ,マヨネーズ	796 kcal 23.7 g
2 水	ご飯　手作りわかめふりかけ 鮭のきのこソース 竹輪とじゃが芋の甘煮　みぞれ汁	○	生わかめ,チリメンジャコ,さけ,焼き竹輪,豚肉,牛乳	精白米,ごま油,三温糖,白ごま,でん粉,じゃがいも,米油	しょうが,たまねぎ,エリンギ,えのきたけ,にんじん,板こんにゃく,だいこん	料理酒,うすくちしょうゆ,本みりん,こいくちしょうゆ,コチジャン,中厚削り節,塩	771 kcal 35.6 g
3 木	そぼろご飯 つみれ汁 五目豆	○	鶏肉,イワシすり身,木綿豆腐,角昆布,国産大豆,焼き竹輪,牛乳	精白米,米油,三温糖,白ごま,でん粉	しょうが,ごぼう,にんじん,だいこん,長ねぎ,こまつな,たまねぎ,板こんにゃく	だし汁,塩,こいくちしょうゆ,赤みそ,料理酒,中厚削り節,白みそ	793 kcal 34.1 g
4 金	五目あんかけ焼きそば 大根と小松菜のナムル ポテト餅	○	豚肉,えび,いか,焼きのり,牛乳	米油,蒸し中華めん,三温糖,でん粉,ごま油,じゃがいも,バター	たまねぎ,にんじん,干し椎茸,しょうが,はくさい,もやし,こまつな,だいこん	塩,こしょう,鶏がら,料理酒,こいくちしょうゆ,ラー油,[illegible]	830 kcal 35.6 g
7 月	ご飯　ゆかりのふりかけ 卵焼き　豆腐と椎茸のすまし汁 ひじきの炒め煮	○	チリメンジャコ,かつお節,鶏肉,たまご,木綿豆腐,芽ひじき,油揚げ,牛乳	精白米,白ごま,米油,三温糖	ゆかり粉,たまねぎ,にんじん,干し椎茸,生椎茸,つきこんにゃく	料理酒,塩,こいくちしょうゆ,だし昆布,中厚削り節	803 kcal 35.9 g
8 火	ツナピラフ ロールキャベツ フルーツヨーグルト	○	ツナ,豚肉,たまご,ヨーグルト,牛乳	精白米,有塩バター,米油,ドライパン粉,スパゲティ,じゃがいも,三温糖,[illegible]	にんにく,にんじん,たまねぎ,エリンギ,ホールコーン缶,キャベツ,セロリ,ホールトマト缶,黄桃缶,みかん缶	塩,パプリカ,こしょう,こいくちしょうゆ,ナツメグ,鶏がら,ベイリーフパウダー,トマトケチャップ,中濃ソース,赤ワイン	872 kcal 34.5 g
9 水	和風スープスパゲッティ グリーンサラダ かぼちゃのチュロス	○	鶏肉,いか,木綿豆腐,牛乳	ハーフスパゲッティー,米油,でん粉,はちつ,小麦粉,上新粉,米油,グラニュー糖	しょうが,にんにく,たまねぎ,えのきたけ,こまつな,キャベツ,ホールコーン缶,かぼちゃ	塩,こしょう,鶏がら,料理酒,こいくちしょうゆ,唐辛子輪切り,[illegible],ベーキングパウダー,シナモン	822 kcal 32.4 g
10 木	チキンカレー フレンチサラダ キウイフルーツ	○	鶏肉,牛乳	精白米,米油,じゃがいも,小麦粉,赤ざらめ,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,キウイフルーツ	赤ワイン,カレー粉,鶏がら,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,[illegible],粉からし	909 kcal 25.2 g
11 金	2色トースト(チーズ・きなこ) トマトシチュー 大根とわかめのサラダ	○	スライスチーズ,きな粉,豚肉,生クリーム,生わかめ,牛乳	食パン,マーガリン,グラニュー糖,米油,じゃがいも,ごま油,白ごま	にんじん,たまねぎ,しょうが,ホールトマト缶,トマトジュース,キャベツ,だいこん	赤ワイン,鶏がら,トマトピューレ,トマトケチャップ,塩,こしょう,ベイリーフパウダー,[illegible],こいくちしょうゆ	740 kcal 31.4 g
14 月	ご飯　鉄火みそ　ぶりの照り焼き だいこんとキャベツのゆかり漬け 水菜のすまし汁	○	国産大豆,ぶり,蒸しかまぼこ,絹ごし豆腐,牛乳	精白米,米油,三温糖,でん粉,あられふ	ごぼう,しょうが,だいこん,キャベツ,ゆかり粉,にんじん,水菜	だし汁,料理酒,赤みそ,こいくちしょうゆ,本みりん,だし昆布,中厚削り節,塩,うすくちしょうゆ	823 kcal 35.1 g
15 火	ガーリックライス レンズ豆入りポトフ いちごのトプリン	○	鶏肉,レンズまめ,ウィンナー,たまご,生クリーム,牛乳	精白米,米油,バター,じゃがいも,上白糖,餃子の皮	ごぼう,にんにく,たまねぎ,にんじん,セロリ,キャベツ,いちご	塩,こしょう,こいくちしょうゆ,白ワイン,鶏がら,ベイリーフパウダー,バニラ・エッセンス	867 kcal 28.3 g
16 水	手作りパン ミートボルのクリーム煮 キャベツとにんじんのサラダ	コーヒー牛乳	牛乳,鶏肉,たまご,生クリーム,コーヒー乳飲料	強力粉,三温糖,バター,米油,でん粉,小麦粉	にんじん,たまねぎ,エリンギ,キャベツ,しょうが	ベーキングパウダー,イースト,塩,鶏がら,こしょう,白ワイン,ベイリーフパウダー,[illegible]	829 kcal 28.7 g
17 木	お赤飯　鶏の唐揚げ 七福なます　はんぺんのすまし汁 紅白ゼリー	○	ささげ,鶏モモ,油揚げ,はんぺんあられ,牛乳,寒天,生クリーム	精白米,もち米,黒ごま,でん粉,米油,上白糖,ごま油	にんにく,しょうが,レモン果汁,にんじん,きゅうり,れんこん,しらたき,干し椎茸,切干し大根,こまつな,長ねぎ,クランベリージュース,キルシュワサー	ささげ煮汁,塩,白ワイン,こいくちしょうゆ,[illegible],かつおだし,料理酒,本みりん,うすくちしょうゆ,だし昆布,中厚削り節	823 kcal 29.3 g
22 火	けんちんうどん シシャモのから揚げ＆ちくわ揚げ 小松菜のごま和え	○	豚肉,油揚げ,ししゃも,青のり,焼き竹輪,たまご,牛乳	米油,さといも,うどん,小麦粉,でん粉,黒ごま,小麦粉,三温糖,白ごま	ごぼう,にんじん,だいこん,たまねぎ,こまつな,はくさい	だし昆布,中厚削り節,本みりん,塩,こいくちしょうゆ,だし汁	733 kcal 35.2 g
23 水	ご飯　豆腐の五目うま煮 モヤシの豆板醤和え はっさく	○	豚肉,えび,押し豆腐,うずら卵缶,牛乳	精白米,米油,三温糖,でん粉,ごま油	にんにく,しょうが,にんじん,たけのこ缶,干し椎茸,たまねぎ,こまつな,もやし,にら,はっさく	料理酒,こいくちしょうゆ,鶏がら,塩,オイスターソース,トウバンジャン,[illegible]	777 kcal 35.4 g
24 木	カレーピラフ スペインオムレツ キャベツのスープ	○	豚肉,たまご,ミックスチーズ,牛乳	精白米,有塩バター,米油,じゃがいも	たまねぎ,にんじん,ホールコーン缶,エリンギ,しょうが,キャベツ	塩,カレー粉,白ワイン,こしょう,トマトピューレ,鶏がら,ベイリーフパウダー	781 kcal 33.5 g

一口メモ

☆『ひなまつりメニュー』☆
3月3日は『ひなまつり』です。
いろいろな具材が入った彩りがきれいな「ちらしずし」に、春野菜の"菜の花"が入ったすまし汁と春らしい献立です。
2日、3日は三年生の給食が無いので、3月1日に提供します。



菜の花に注目

菜の花は別名「なばな」ともいわれます。春野菜の中ではビタミンとミネラルが豊富に含まれています。その中でも特に、ビタミンCはほうれんそうの約4倍にもなります。そのほか、食物繊維やカリウム、カルシウムなども多く含まれている野菜です。選ぶ時は、つぼみが開いていないものがよいでしょう。

今月の給食目標

「一年間の食生活を振り返ろう」

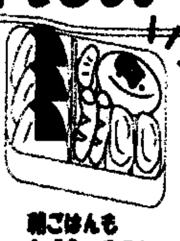
☆手作りパン☆
給食室で、手作りのパンを作ります。
焼き立てのパンは香りがよく、ふっくらとしています。
おいしく食べてくださいね！

☆卒業を祝っての給食です☆
日本のお祝い事には欠かせないお赤飯とともに、みんなでお祝いしましょう。卒業おめでとう！

★献立は、食材料の都合で変更することがあります。

きちんと食事をとるよう心がけよう

3年生は、小学1年生の頃から9年間続いた給食を食べるのもあとわずかですね。
給食室一同、心を込めて作ります。
ところで、卒業すると今度は自分でお昼を用意しなくてはなりませんね。「パンやおにぎりとジュース」だけという昼食では・・・？

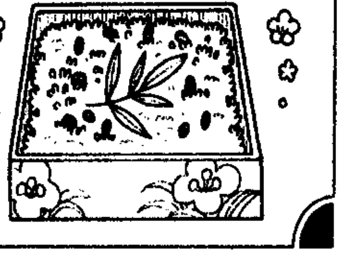


おかずがちゃんと入った食事をしてくださいね。それから朝ごはんも忘れずに。
好き嫌いをしないで、できるだけたくさんの食品を食べるようにしましょう。

朝ごはんも必ず食べること

たくさんの食品を食べるようにしよう

祝いごとと赤飯

卒業、進学の季節です。こうしたさまざまなお祝いごとに食べる赤飯について調べてみましょう。

赤飯は、もち米にあずきかささげを混ぜて蒸したもので、別名「おこわ」といいます。今は祝いごとの食事ですが、かつて京都では凶事の行事食とされていました。これは赤い色には病や災厄を祓う力があると考えられていたからといわれています。祝いごとと赤飯が結びついたのは「凶をかえして吉にする」という縁起直しからともいわれています。