

# 2016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
8 金	カレーライス フレンチサラダ 清見オレンジ	○	鶏モモ、牛乳	精白米、油、 じゃがいも、バター、 小麦粉、赤ごま、 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、 きゅうり、清見オレンジ	赤ワイン、カレー粉、鳥から、 食塩、こしょう、中濃ソース、 ペイリーフパウダー、洋からし、 トマトピューレ、ウスターソース、 ガラムマサラ、こいくちしょうゆ	918 kcal 23.6 g	カルシウムたっぷり 「ししゃもの塩焼き」
11 月	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、のり、油揚げ、 木綿豆腐、牛乳	精白米、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、ごまつな、 だいこん、きゅうり、 ゆかり粉	酒、こいくちしょうゆ、 塩、本みりん、だし昆布、 中厚削り節	811 kcal 33.3 g	
12 火	ひじきご飯 ししゃもとさばの塩焼き ほうれん草のごま和え けんちん汁	○	油揚げ、芽ひじき、 さば、ししゃも、 鶏モモ、豆腐、牛乳	精白米、もち米、油、 三温糖、白ごま、 さといも	にんじん、ほうれん草、 はくさい、もやし、 板こんにゃく、ごぼう、 だいこん、長ねぎ、しょうが	酒、塩、こいくちしょうゆ、 だし昆布、本みりん、 りんご酢、中厚削り節	992 kcal 34.5 g	魚でとれる <b>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、もっと魚を食べましょう。
13 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	○	鶏肉、いか、たまご、 牛乳	精白米、油、春巻きの皮、 春雨、でん粉、ごま油、 でん粉	しょうが、長ねぎ、 たけのこ、干し椎茸、 にら、にんにく、キャベツ、 にんじん	酒、塩、こしょう、 こいくちしょうゆ、 鳥から	840 kcal 31.0 g	
14 木	ジャージャー麺 大根ときゅうりのナムル フルーツポンチ	○	鶏肉、牛乳	油、蒸し中華めん、 三温糖、でん粉、 ごま油、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、 長ねぎ、ふなしめじ、にんじん、 きゅうり、だいこん、みかん缶、 黄桃缶、いちご	塩、こしょう、鳥から、トウバンジャン、 テンメシヤン、赤みそ、酒、 こいくちしょうゆ、本みりん、 ウスターソース、白ワイン、 サイダー	780 kcal 29.8 g	
15 金	ご飯 豆腐ハンバーグ・和風きのこソース きんぴら じゃがいもとたまねぎのみそ汁	○	鶏肉、豆腐、たまご、 牛乳	精白米、でん粉、 三温糖、油、 じゃがいも	エリンギ、長ねぎ、干し椎茸、 しょうが、ふなしめじ、 えのきたけ、こんにゃく、 ごぼう、にんじん、れんこん、 たまねぎ、ごまつな	塩、こしょう、 こいくちしょうゆ、酒、 本みりん、一味とうがらし、 中厚削り節、白みそ、赤みそ	773 kcal 31.7 g	カルシウムの多い魚類(1食分) ・わかさぎ(80g)約350mg ・ししゃも(50g)約198mg ・いわし(100g)約440mg
18 月	高野ご飯 大豆とジャコの甘辛揚 大根のそぼろ汁	○	鶏モモ、高野豆腐、 大豆、チリメンジャコ、 鶏むね肉、牛乳	精白米、もち米、三温糖、 でん粉、さつまいも、 油、白ごま	干し椎茸、にんじん、 ごぼう、こんにゃく、 サヤインゲン、だいこん、 ごまつな	中厚削り節、酒、本みりん、 こいくちしょうゆ、 うすくちしょうゆ、塩	794 kcal 32.7 g	
19 火	たけのご飯 さわらの柚子香焼き かぼちゃの含め煮 豆腐と小松菜のすまし汁	○	油揚げ、さわら、豆腐、 牛乳	精白米、三温糖、 でん粉、あられふ	たけのこ、ゆず果汁、 かぼちゃ、長ねぎ、 ごまつな	酒、塩、こいくちしょうゆ、 だし昆布、本みりん、 中厚削り節	813 kcal 35.4 g	「たけのご飯」 「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 の動きを助ける「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。
20 水	二種サンド(卵&イチゴジャム) ビーンズシチュー 大根とひじきのサラダ	○	たまご、白いんげん豆、 ベーコン、豚肉、 ひじき、牛乳	食パン、油、じゃがいも、 バター、小麦粉、三温糖、 ごま油	いちごジャム、にんにく、 セロリ、たまねぎ、にんじん、 しょうが、パセリ、きゅうり、 だいこん、ホールコーン缶、 赤ピーマン	マヨネーズ、塩、こしょう、白ワイン、 チリパウダー、鳥から、中濃ソース、 ペイリーフパウダー、 トマトケチャップ、赤ワイン酢、 こいくちしょうゆ、洋からし	902 kcal 31.5 g	
21 木	きつねうどん 大根とワカメのサラダ さつまいも蒸しパン	○	鶏モモ、笹カマボコ、 油揚げ、生わかめ、 たまご、牛乳	三温糖、うどん、油、 ごま油、白ごま、上白糖、 小麦粉、有塩バター、 さつまいも	長ねぎ、ごまつな、 キャベツ、きゅうり、 だいこん	だし昆布、中厚削り節、 本みりん、塩、ベーキングパウダー、 こいくちしょうゆ、酢、 こしょう、パニール、エッセンス	840 kcal 31.7 g	
22 金	ご飯 手作りわかめふりかけ 切干大根入り卵焼き かぶの梅おおかか和え のっぺい汁	○	生わかめ、チリメンジャコ、 鶏肉、たまご、おおかか、 豆腐、牛乳	精白米、ごま油、三温糖、 白ごま、油、はちみつ、 さといも、でん粉	長ねぎ、切干大根、 かぶ、キャベツ、ごまつな、 梅干し、にんじん、 だいこん、しょうが、 こんにゃく	酒、うすくちしょうゆ、 本みりん、塩、 こいくちしょうゆ、 だし昆布、中厚削り節	818 kcal 34.1 g	
25 月	ご飯 鮭の塩焼き 白菜と油揚げのかりかりサラダ 豆腐入り白玉汁	○	さけ、油揚げ、鶏モモ、 絹豆腐、牛乳	精白米、油、三温糖、 白玉粉	はくさい、にんじん、 きゅうり、しょうが、 だいこん、長ねぎ、 ごまつな	塩、酢、こいくちしょうゆ、 だし昆布、中厚削り節、 酒	816 kcal 38.2 g	
26 火	三色丼 豆腐と椎茸のすまし汁 五目豆	○	たまご、鶏むね肉、木綿豆腐、 角昆布、大豆、焼き竹輪、 牛乳	精白米、油、三温糖、 ごま油	しょうが、ごまつな、 生椎茸、ごぼう、にんじん、 こんにゃく	塩、酢、酒、 こいくちしょうゆ、 だし昆布、中厚削り節	824 kcal 36.5 g	
27 水	フィッシュバーベキューバーガー コーンシチュー カルピスゼリー	○	ホキ、鶏モモ、 ベーコン、牛乳、 粉哪天	丸パン、油、でん粉、 三温糖、じゃがいも、 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	塩、こしょう、酒、トマトケチャップ、 こいくちしょうゆ、ウスターソース、 カーリックパウダー、洋からし、 白ワイン、鳥から、 ペイリーフパウダー、カルピス	826 kcal 35.2 g	
28 木	チキンライス チーズ入りイタリアンスープ パイナップル	○	鶏モモ、ベーコン、 豚モモ、たまご、 粉チーズ、牛乳	精白米、バター、油、 じゃがいも、パン粉	にんにく、たまねぎ、 にんじん、マッシュルーム、 ホールコーン缶、 グリーンピース、セロリ、 しょうが、ごまつな、パイナップル	塩、パプリカ、白ワイン、 こしょう、 トマトピューレ、 トマトケチャップ、鳥から	799 kcal 28.3 g	

★献立は、食材料の都合で変更することがあります。

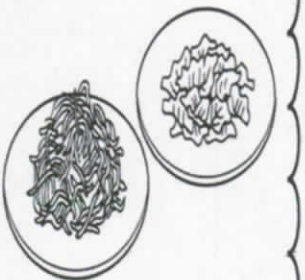


ご入学、ご進級おめでとうございます。草木が芽吹き花々が咲く、生命力あふれる季節となりました。新学期を迎え、皆さんも期待とやる気に満ちていることでしょう。皆さんが充実した日々を過ごせるよう、より安全でおいしい給食作りに努めていきたいと思ひます。

## 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。

