2016年5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
2 月	中華ちまき 韓国風雑煮 海藻サラダ	○	豚肉,ホタテ貝柱,鶏肉, たまご,生わかめ, くきわかめ,牛乳	ごま油,砂糖,もち米, トック,でん粉,米油	しょうが,たけのこ, にんじん,干し椎茸, だいこん,はくさい, こまつな,キャベツ	酒,こいくちしょうゆ,塩, オイスターソース,水,竹の皮, トウバンジャン,鶏がら, こしょう,白みそ,酢	774 kca 30.6 g
6 金	山菜ピラフ 豆腐と小松菜のスープ サモサ	○	鶏肉,油揚げ,木綿豆腐,牛乳	精白米,砂糖,有塩バター, 米油,でん粉,ごま, じゃがいも,餃子の皮	にんじん,たけのこ, 山菜水煮,しょうが, たまねぎ,こまつな	酒,塩,こいくちしょうゆ, 鶏がら,こしょう,カレー粉, トマトケチャップ	745 kca 29.6 g
9 月	ご飯　いかのチリソースかけ モヤシの中華和え 春雨スープ	○	いか,鶏肉,木綿豆腐, うずら卵缶,牛乳	精白米,でん粉,小麦粉, 米油,砂糖,でん粉,ごま油, はるさめ	にんにく,しょうが,長ねぎ, にんじん,もやし,きゅうり, ホールコーン缶,干し椎茸, たけのこ,たまねぎ,はくさい, こまつな	塩,こしょう,トウバンジャン, 酒,トマトケチャップ, パプリカ粉,こいくちしょうゆ, ラー油,酢,鶏がら	854 kca 40.1 g
10 火	チーズ入りトマトソースペンネ ジュリアンスープ 黒ごまスコーン	○	鶏肉,ベーコン,粉チーズ, たまご,牛乳	オリーブ油,ペンネ,米油, 砂糖,小麦粉,小麦全粒粉, 有塩バター,ごま	にんにく,たまねぎ, にんじん,マッシュルーム, キャベツ,しょうが	酒の肴,白ワイン,こしょう,バジル, トマトピューレ,バジル, 粗びきパセリパウダー,鶏がら,酒, こいくちしょうゆ,ベーキングパウダー, トマトケチャップ	787 kca 31.4 g
11 水	中華丼 大根ときゅうりのにんにく漬け メロン	○	鶏肉,むきえび,いか, うずら卵缶,牛乳	精白米,米油,でん粉, ごま油	しょうが,にんじん,たまねぎ, たけのこ,もやし,はくさい, 長ねぎ,こまつな,だいこん, きゅうり,にんにく, アンデスメロン	酒,こいくちしょうゆ, 鶏がら,塩,こしょう,酢, ラー油	777 kca 31.8 g
12 木	バッグラパオ トムヤンクン エスニックおひたし	○	鶏肉,ひよこまめ,むきえび, かつお節,牛乳	精白米,米粉麺,ごま油, 砂糖,でん粉,米油	にんにく,しょうが,にんじん, たまねぎ,ピーマン, 黄ピーマン,セロリ,トマト, こまつな,レモン果汁,もやし	酒,こいくちしょうゆ, オイスターソース,塩,こしょう, バジル粉,カレー粉,酢, トウバンジャン,鶏がら,こしょう, うすくちしょうゆ,ナンプラー	821 kca 36.4 g
13 金	ご飯　　海苔の佃煮 さけの柚子香焼き 切干し大根の炒め煮 春野菜の豚汁	○	もみのり,さけ,油揚げ, 豚肉,木綿豆腐,牛乳	精白米,砂糖,でん粉, 米油,じゃがいも	ゆず果汁,にんじん, 切干し大根,干し椎茸,ごぼう, こんにゃく,だいこん, はくさい,万能ねぎ	こいくちしょうゆ,酒, 本みりん,中厚削り節, 塩,だし昆布,赤みそ,白みそ	776 kca 37.6 g
16 月	ピースごはん ポテトコロッケ＆シシャモフライ 柳風味サラダ 豆腐と小松菜のすまし汁	○	鶏肉,ししゃも,木綿豆腐, 牛乳	精白米,米油,有塩バター, じゃがいも,小麦粉, パン粉,ごま油,砂糖,ごま, あられふ	生グリンピース,たまねぎ, キャベツ,もやし,絹干し, 長ねぎ,こまつな	酒,だし昆布,塩,こしょう, 中濃ソース,酢, こいくちしょうゆ, 中厚削り節	862 kca 27.7 g
17 火	ミルクパン　豆乳グラタン キャベツのスープ オレンジゼリー	○	鶏肉,豆乳,生クリーム, ミックスチーズ,アガー,牛乳	ミルクパン,マカロニ, 米油,有塩バター, 小麦粉,パン粉,砂糖	たまねぎ,にんじん, しょうが,キャベツ, オレンジジュース,みかん缶	白ワイン,塩,こしょう, ベイリーフパウダー, 鶏がら	796 kca 34.6 g
18 水	ご飯　手作りわかめふりかけ ツナ入り卵焼き　モヤシの磯和え じゃがいもと小松菜のみそ汁	○	生わかめ,デリメンジャコ,ツナ, たまご,のり,油揚げ,牛乳	精白米,ごま油,砂糖,ごま, 米油,じゃがいも	にんじん,たまねぎ, 干し椎茸,きゅうり,もやし, こまつな	酒,うすくちしょうゆ, 本みりん,塩, こいくちしょうゆ, 中厚削り節,白みそ,赤みそ	842 kca 34.3 g
19 木	カレーライス 大豆と枝豆のサラダ 河内晩柑	○	鶏肉,大豆,牛乳	精白米,米油,じゃがいも, 有塩バター,小麦粉, 赤ぎらめ	にんにく,しょうが,セロリ, にんじん,たまねぎ,りんご, えだまめ冷凍,河内晩柑, ホールコーン缶,きゅうり	白ワイン,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,酢, ガーリックパウダー	951 kca 24.4 g
20 金	みそチキンかつ丼 浅漬け えのき茸のすまし汁	○	鶏モモ肉, 絹ごし豆腐,牛乳	精白米,米油,小麦粉, パン粉,ごま油,砂糖, あられふ	にんにく,キャベツ,にんじん, しょうが,えのきたけ, 長ねぎ,こまつな	塩,こしょう,赤みそ,八丁味噌, こいくちしょうゆ, 一味とうがらし,だし昆布, 中厚削り節,うすくちしょうゆ	931 kca 34.4 g
24 火	鯵の炊きおこわ 味噌だれポテト かき卵汁	○	さけ,油揚げ,鶏肉, 木綿豆腐,たまご,牛乳	精白米,もち米,ごま,米油, じゃがいも,ながいも,でん粉, 砂糖	にんじん,えのきたけ, みつば,たまねぎ,こまつな	酒,こいくちしょうゆ, だし昆布,塩, うすくちしょうゆ,本みりん, 赤みそ,中厚削り節	840 kca 34.2 g
25 水	チーズ入りチリビーンズライス キャベツとコーンのサラダ 冷凍みかん	○	鶏肉,大豆,粉チーズ,牛乳	精白米,米粉麺,有塩バター, 米油,じゃがいも,小麦粉, 砂糖	にんにく,たまねぎ,にんじん, トマトジュース,キャベツ, ホールコーン缶,みかん	塩,こしょう,カレー粉, トマトピューレ,酢, トマトケチャップ,赤ワイン, こいくちしょうゆ, チリパウダー	865 kca 29.8 g
26 木	ご飯　　さごしの西京焼き じゃこと野菜のごま酢和え ヒジキと大豆の炒煮 五色野菜のお吸い物	○	さごし,デリメンジャコ,芽ひじき, 油揚げ,大豆,木綿豆腐, 生わかめ,牛乳	精白米,ごま,砂糖,ごま油	しょうが,キャベツ, こまつな,にんじん, こんにゃく,だいこん, もやし,長ねぎ	酒,西京みそ,本みりん, だし昆布,中厚削り節,塩, 酢,こいくちしょうゆ	757 k 35.4 g
27 金	けんちんうどん わかめサラダ 抹茶蒸しパン	○	鶏肉,油揚げ,生わかめ, たまご,牛乳	米油,さといも,(冷凍)うどん, 砂糖,ごま油,ごま,小麦粉, 有塩バター,甘納豆(あずき)	ごぼう,にんじん,だいこん, 長ねぎ,キャベツ, ホールコーン缶	だし昆布,中厚削り節, 本みりん,塩,酢, こいくちしょうゆ,抹茶, ベーキングパウダー	791 kca 28.9 g
30 月	手作りパン ポトフ ブルーベリーヨーグルト	○	牛乳,豚肉,ウィンナー, ヨーグルト,牛乳	強力粉,砂糖,有塩バター, 米油,じゃがいも,酢酸	にんにく,たまねぎ, にんじん,セロリ,キャベツ, しょうが,ブルーベリージャム	ベーキングパウダー,イースト, 塩,白ワイン,こしょう, 鶏がら,ベイリーフパウダー, こいくちしょうゆ,赤ワイン	793 kca 30.3 g
31 火	ご飯　いも団子汁 さばのねぎ味噌焼き 小松菜のごま和え	○	鶏肉,さば,牛乳	精白米,米油,じゃがいも, でん粉,砂糖,ごま	ごぼう,にんじん,だいこん, 長ねぎ,しょうが, こまつな,はくさい	酒,だし昆布,中厚削り節, こいくちしょうゆ,塩, 本みりん,赤みそ	815 kca 32.5 g

一口メモ

★端午の節句★
5月5日、こどもの日は、端午の節句です。奈良時代から病気や悪いことを遠ざけるための行事が行われてきました。端午の節句の代表的な食べ物といえば「かしわもち」と「ちまき」ですね。ちまきは甘いお菓子のようなものが一般的ですが、給食では、中華風のおこわをひとつひとつ竹の皮で包んでちまきを手作りします。

★バッグラパオ★
タイの屋台で人気と言われているバジルチリ炒めです。

★トムヤンクン★
タイの代表的なスープです。トム(煮る)、ヤム(混ぜる)、クン(エビ)という意味です。

★ピースご飯★
旬のグリンピースを炊き込みます。グリンピースはカロテンやビタミンC、食物繊維が豊富です。冷凍食品や缶詰にも加工されていますが、旬の季節の採りたてが、香りも良く甘みもあって一番おいしいですね。

しっかり朝ごはんを食べて力を出し切ろう！

明日は運動会♪
ファイト～!!

★さごしの照り焼き★
さごしはさわら(鰆)が大きくなる前の名称です。青魚の仲間で脳に良い働きをする脂質であるDHAが、さんまやさば以上に多く含まれています。

★手作りパン★
給食室で、手作りのパンを焼きます。
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！

★献立は、食材料の都合で変更することがあります。

♪今月の給食目標♪朝食の大切さを知ろう　♪今月の給食マナー目標♪食べた後の食器の片付けをきれいにしよう