





2017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 | 一口メモ |
|---------|---|----|--------------------------------|--|--|--|--------------------|--|
| 1 水 | ちらしずし 菜の花のすまし汁 ほうれんそうのごま和え 白桃ゼリー | ○ | 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、白すりごま、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、ほうれん草、はくさい、もやし、ネクター、白桃缶 | 醤油、だし昆布、酢、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、白ワイン | 734 kcal 24.0 g | <p>★「ひなまつりメニュー」</p> <p>3月3日は『ひなまつり』です。いろいろな食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。</p> <p>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。</p>  |
| 2 木 | フィッシュバーベキューバーガー コーンシチュー デコポン | ○ | ホキ、鶏モモ、ベーコン短冊、牛乳 | 丸パン、米油、小麦粉、でん粉、三温糖、じゃがいも | 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、デコポン | 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、ガーリックパウダー、洋からし粉、白ワイン、鳥がら、ベイリーフパウダー | 836 kcal 35.5 g | |
| 3 金 | ご飯 手作りわかめふりかけ 鮭の香草焼き 竹輪とじゃがいもの旨煮 みぞれ汁 | ○ | 生わかめ、チリメンジャコ、さけ、焼き竹輪、鶏モモ、牛乳 | 精白米、ごま油、三温糖、白いりごま、オリーブ油、じゃがいも、米油 | にんにく、にんじん、板こんにゃく、まいたけ、だいこん、長ねぎ、みつば | 酒、うすくちしょうゆ、本みりん、塩、こしょう、バジル粉、オレガノ、白ワイン、中厚削り節、こいくちしょうゆ | 798 kcal 35.6 g | |
| 6 月 | 生姜焼き丼 卵と野菜の中華スープ はるか | ○ | 豚モモ、豚肩ロース、たまご、牛乳 | 精白米、米油、白いりごま、でん粉、ごま油 | えのきたけ、しょうが、たまねぎ、たけのこ、はくさい、ほうれん草、長ねぎ、はるか | 酒、こいくちしょうゆ、鳥がら、塩、こしょう | 841 kcal 34.9 g | |
| 7 火 | ハムチーズのホットロール ガーリックトースト ポルシチ いちご | ○ | ロースハム、スライスチーズ、豚肩、生クリーム、牛乳 | 食パン、食パン、有塩バター、米油、じゃがいも | にんにく、パセリ、にんじん、たまねぎ、しょうが、ホールトマト缶、マッシュルーム、キャベツ、いちご | 赤ワイン、鳥がら、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 | 793 kcal 34.4 g | <p>菜の花に注目</p> <p>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。</p>  |
| 8 水 | エビ・イカチリあんかけそば 大根と小松菜のナムル みそだれポテト | ○ | むきえび、いか、牛乳 | 米油、蒸し中華めん、でん粉、ごま油、じゃがいも、ながいも、三温糖 | にんにく、しょうが、にんじん、たまねぎ、干し椎茸、ピーマン、ごまつな、だいこん | こいくちしょうゆ、ウスターソース、トウバンジャン、鳥がら、塩、酒、トマトピューレ、トマトケチャップ、ラー油、本みりん、赤みそ | 882 kcal 29.7 g | |
| 9 木 | チキンカレー アスパラのグリーンサラダ 杏仁ゼリー | ○ | 鶏モモ、生クリーム、アガー、牛乳 | 精白米、米油、じゃがいも、有塩バター、小麦粉、赤ざらめ、上白糖 | にんにく、しょうが、セロリ、にんじん、たまねぎ、りんご、アスパラガス、キャベツ、きゅうり、みかん缶、ハイナル缶 | 赤ワイン、カレー粉、鳥がら、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 | 980 kcal 25.2 g | |
| 10 金 | ご飯 鉄火みそ さわらの西京焼き 大根とキャベツのゆかり漬 水菜のすまし汁 | ○ | 国産大豆、さわら、蒸しかまぼこ、絹ごし豆腐、牛乳 | 精白米、米油、三温糖、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、酒、赤みそ、西京みそ、本みりん、塩、だし昆布、中厚削り節、うすくちしょうゆ | 759 kcal 34.4 g | |
| 13 月 | 鶏ごぼうピラフ ほうれんそうのスープ BIGかぼちゃチョコロス | ○ | 鶏モモ、ボンレスハム、たまご、ベーコン短冊、木綿豆腐、牛乳 | 精白米、有塩バター、米油、はちみつ、小麦粉、上新粉、米油、グラニュー糖 | しょうが、にんじん、にんにく、ごぼう、キャベツ、ほうれん草、かぼちゃ | 鳥がら、塩、白ワイン、こしょう、ベイリーフパウダー、こいくちしょうゆ、ベーキングパウダー、シナモン | 891 kcal 27.1 g | <p>1-2、2-1、3-1 「クエスト」</p> <p>チョコロス</p> |
| 14 火 | ご飯 肉豆腐 モヤシの豆板醤和え | ○ | 豚肩、押し豆腐、牛乳 | 精白米、米油、三温糖、でん粉、ごま油 | にんじん、たまねぎ、つきこんにゃく、もやし、にら | 酒、中厚削り節、塩、こいくちしょうゆ、トウバンジャン、酢 | 822 kcal 34.3 g | |
| 15 水 | トマトスープスパゲティ わかめサラダ ココアケーキ | ○ | 鶏モモ、いか、生わかめ、たまご、牛乳 | ハーフスパゲティ、米油、オリーブ油、有塩バター、三温糖、でん粉、ごま油、白いりごま、小麦粉、上白糖、チョコチップ | にんにく、たまねぎ、ぶなしめじ、しょうが、ホールトマト缶、にんじん、きゅうり、キャベツ、ホールコーン缶 | 塩、こしょう、鳥がら、トマトケチャップ、ウスターソース、赤ワイン、ベイリーフパウダー、酒、こいくちしょうゆ、タバスコソース、穀物酢、ベーキングパウダー、ビュアココア | 874 kcal 32.0 g | |
| 16 木 | お赤飯 鶏の唐揚げ&エビフライ 七福なます 紅白はんぺんのすまし汁 | ○ | ささげ、鶏モモ、エビ、たまご、油揚げ、はんぺん、あられ、牛乳 | 精白米、もち米、黒いりごま、上白糖、でん粉、小麦粉、米油、生パン粉、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、ごまつな、長ねぎ | ささげ果汁、塩、白ワイン、こいくちしょうゆ、酒、こしょう、中濃ソース、酢、かつおだし、本みりん、うすくちしょうゆ、だし昆布、中厚削り節 | 787 kcal 31.9 g | <p>★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！</p> |
| 21 火 | 海鮮うどん 筑前煮 きな粉のぼたもち | ○ | いか、むきえび、刻みのり、鶏モモ、きな粉、牛乳 | 冷凍うどん、三温糖、米油、さといも、精白米、もち米、グラニュー糖 | 干し椎茸、にんじん、長ねぎ、ごまつな、ごぼう、板こんにゃく、たけのこ、れんこん、だいこん、サヤエンドウ | 酒、うすくちしょうゆ、こいくちしょうゆ、酒、本みりん、だし昆布、中厚削り節 | 789 kcal 36.7 g | |
| 22 水 | ゆかりご飯 もやしの辛子和え ポテトコロッケ&シシャモフライ 大根とわかめのみそ汁 | ○ | 鶏むき肉、ししゃも、生わかめ、牛乳 | 精白米、米油、有塩バター、じゃがいも、小麦粉、生パン粉、ドライパン粉 | ゆかり粉、たまねぎ、ごまつな、もやし、にんじん、しょうが、だいこん、長ねぎ | 塩、こしょう、中濃ソース、こいくちしょうゆ、本みりん、洋からし粉、中厚削り節、白みそ、赤みそ | 818 kcal 25.2 g | |
| 23 木 | カレーピラフ 大豆とツナのオムレツ キャベツのスープ | ○ | 鶏モモ、国産大豆、まぐろ缶詰、たまご、調理用牛乳、飲用牛乳 | 精白米、有塩バター、米油 | たまねぎ、にんじん、ホールコーン缶、マッシュルーム、ピーマン、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、こいくちしょうゆ、酒、トマトケチャップ、中濃ソース、鳥がら、ベイリーフパウダー | 890 kcal 36.5 g | ★献立は、食材料の都合で変更することがあります。 |