

2017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
10月	カレーライス フレンチサラダ 清見オレンジ	○	豚肉、牛乳	精白米、米油、じゃがいも、小麦粉、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、鳥がら、食塩、こしょう、ペイリーフパウダー、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、洋からし	934 kcal 24.5 g	<p>魚でとれる カルシウム</p> <p>魚(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が、魚に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、もっと魚を食べてみましょう。</p> <p>カルシウムの多い魚類(1食分)</p> <ul style="list-style-type: none"> トウモロコシ30g(約350mg) ししゃも30g(約150mg) いわし1尾(約100g)1尾(約440mg)
11月	鶏肉の照焼き 吉野汁 大根ときゅうりのゆかり漬	○	鶏モモ、刻みのり、鶏むね肉、油揚げ、木綿豆腐、牛乳	精白米、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(ゆで)、ハック、たまねぎ、ごま、だいごん、きゅうり、ゆかり粉	料理酒、こいくちしょうゆ、食塩、本みりん、だし昆布、中厚削り節	807 kcal 33.8 g	
12月	ジャージャー麺 塩ナムル フルーツポンチ	○	豚ひき肉、牛乳	米油、蒸し中華めん、三温糖、でん粉、ごま油、白いりごま、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(ゆで)、ハック、長ねぎ、ふなしめじ、ごま、な、にんじん、みかん缶、黄桃缶	食塩、こしょう、鳥がら、トウバンジャン、デンゲンジャン、赤みそ、料理酒、こいくちしょうゆ、本みりん、オスターソース、一味とうがらし、白ワイン、サイダー	864 kcal 31.9 g	
13月	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	○	鶏ひき肉、いか、たまご、牛乳	精白米、米油、春巻きの皮、緑豆春雨、でん粉、ごま油、でん粉、小麦粉	しょうが、たまねぎ、たけのこ(ゆで)、ハック、干し椎茸、にら、にんにく、キャベツ、にんじん	料理酒、食塩、こしょう、こいくちしょうゆ、鳥がら	853 kcal 31.2 g	
14月	ひじきご飯 さばのおろしかけ 小松菜のごま和え けんちん汁	○	油揚げ、乾揚げひじき、さば、鶏モモ、木綿豆腐、牛乳	精白米、もち米、米油、三温糖、白すりごま、さといも	にんじん、万能ねぎ、だいごん、ごま、な、はくさい、もやし、板こんにやく、ごぼう、たまねぎ、しょうが	料理酒、食塩、こいくちしょうゆ、だし昆布、本みりん、うすくちしょうゆ、中厚削り節	790 kcal 35.3 g	
17月	中華丼 ブロッコリー入り中華サラダ バナナッブル	○	豚ひき肉、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(ゆで)、ハック、はくさい、ごま、な、ブロッコリー、キャベツ、きゅうり、バナナッブル	料理酒、こいくちしょうゆ、鳥がら、食塩、こしょう、穀物酢、ラー油	836 kcal 32.6 g	
18月	ご飯 豆腐ハンバーグ・和風キノコソース きんぴら じゃがいもとたまねぎの味噌汁	○	鶏ひき肉、豚ひき肉、絞豆腐、たまご、牛乳	精白米、でん粉、三温糖、米油、白いりごま、じゃがいも	にんじん、たまねぎ、干し椎茸、しょうが、ふなしめじ、えのきたけ、つきこんにやく、ごぼう、れんこん、ごま、な	食塩、こしょう、こいくちしょうゆ、料理酒、本みりん、一味とうがらし、中厚削り節、白みそ、赤みそ	804 kcal 31.4 g	
19月	手作りパン 野菜のクリーム煮 大根とひじきのサラダ	○	牛乳、鶏むね肉、ひじき	強力粉、三温糖、有塩バター、米油、じゃがいも、小麦粉、ごま油	にんじん、たまねぎ、キャベツ、しょうが、パセリ、きゅうり、だいごん、ホールコーン缶、赤ピーマン	ベーキングパウダー、イースト、食塩、白ワイン、鳥がら、こしょう、ペイリーフパウダー、酢、こいくちしょうゆ、洋からし	809 kcal 29.1 g	
20月	たけのこご飯 さわらの柚子香焼き 白菜の即席漬 金時豆の煮豆 豆腐とわかめのすまし汁	○	油揚げ、さわら、刻み昆布、金時豆、木綿豆腐、わかめ、牛乳	精白米、三温糖、でん粉	新荷・水菜、ゆず果汁、はくさい、にんじん、長ねぎ	料理酒、食塩、こいくちしょうゆ、だし昆布、本みりん、中厚削り節、だし汁	785 kcal 35.0 g	
21月	わかめご飯 切干大根入り卵焼き もやしのピリ辛和え のっぺい汁	○	炊込わかめ、鶏ひき肉、たまご、鶏モモ、木綿豆腐、牛乳	精白米、白いりごま、米油、三温糖、ごま油、さといも、でん粉	長ねぎ、切干大根、にんじん、きゅうり、もやし、だいごん、しょうが、板こんにやく、たまねぎ	料理酒、食塩、こいくちしょうゆ、ラー油、だし昆布、中厚削り節	801 kcal 33.1 g	
24月	三色丼 えのきのすまし汁 五目豆	○	たまご、鶏ひき肉、絹ごし豆腐、わかめ、角昆布、国産大豆、焼き竹輪、牛乳	精白米、米油、サラダ油、三温糖、ごま油、あられふ	しょうが、ごま、な、えのきたけ、長ねぎ、ごぼう、にんじん、板こんにやく	食塩、酢、料理酒、こいくちしょうゆ、だし昆布、中厚削り節、うすくちしょうゆ	817 kcal 35.9 g	
25月	きつねうどん モヤシときゅうりの磯和え さつまいも蒸しパン	○	鶏モモ、缶詰マヨネーズ、油揚げ、焼きのり、たまご、牛乳	三温糖、冷凍うどん、上白糖、小麦粉、有塩バター、さつまいも	たまねぎ、ごま、な、きゅうり、にんじん、もやし	だし昆布、中厚削り節、本みりん、食塩、こいくちしょうゆ、だし汁、ベーキングパウダー、バニラ・エッセンス	844 kcal 34.7 g	
26月	ご飯 さけの照り焼き 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、絹ごし豆腐、牛乳	精白米、三温糖、でん粉、米油、白玉粉	しょうが、はくさい、にんじん、きゅうり、だいごん、たまねぎ、ごま、な	こいくちしょうゆ、料理酒、本みりん、酢、食塩、だし昆布、中厚削り節	811 kcal 36.5 g	
27月	チキンバーベキューバーガー コーンシチュー オレンジゼリー	○	鶏モモ、鶏むね肉、A-コン短冊、A-ガー、牛乳	丸パン、米油、三温糖、じゃがいも、小麦粉、上白糖	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、オレンジジュース、みかん缶	食塩、こしょう、料理酒、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、白ワイン、鳥がら、ペイリーフ	857 kcal 36.7 g	
28月	ゆかりご飯 ポテトコロッケ & シシャモフライ 小松菜のごま和え なめこ汁	○	鶏ひき肉、ししゃも、木綿豆腐、牛乳	精白米、米油、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・衣用、三温糖、白すりごま	ゆかり粉、たまねぎ、ごま、な、にんじん、はくさい、なめこ、長ねぎ	食塩、こしょう、中濃ソース、こいくちしょうゆ、中厚削り節、白みそ、赤みそ	865 kcal 27.7 g	

「たけのこご飯」
「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、脳の働きを助ける「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。

今月の給食目標
『マナーを守って 楽しく食事をしよう!』

今月のマナー目標
『給食準備の 仕方を身に付けよう!』

★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、強火でさつと炒めてもおいしく食べられます。

