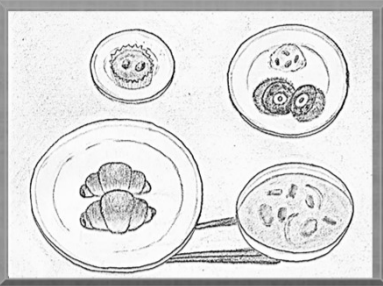



月				火			水			木			金																																																								
1				2			3			4			5																																																								
Energi				タンパク質			脂質			Energi			タンパク質			脂質																																																					
明治池中学校 生徒献立 26日  <p>★献立内容★ ロールパン / スコッチエッグ ポテトサラダ / コンソメスープ いちご入りチーズケーキ</p>				<p>「バランスの良い献立を立てよう」という家庭科の授業で明治池中学校の32期生が1年生の時に考案した献立です。投票の結果この献立が学校代表として選ばれました。</p> <p>工夫したポイント</p> <p>◎たんぱく質がしっかりとれるスコッチエッグを主役にして、春キャベツや新玉ねぎ、新じゃがいも等、旬の野菜でわきを固めました。</p> <p>◎スコッチエッグはイギリス、コンソメスープはフランスなど、各献立の発祥の地も調べました。</p> <p>4月に登場予定でしたが、臨時休校になってしまいました。満を持しての実施です。</p> <p>ヨーロッパの国々の料理を楽しむよう考えてくれました。スコッチエッグは卵をひき肉で包み、パン粉をつけて油で揚げたものです。お楽しみに！</p> 			<p>どの日の献立にも牛乳(200cc)がつかますが、この表では、省略しています。</p> <p>◎和風のだしは削り節(鯖・鰯)とだし昆布で、洋風のスープは鶏がまたは豚骨でとります。</p> <p>◎炒め油・揚げ油は米ぬか油です。また揚げ油は複数回使用します。</p> <p>◎カレールーは小麦粉を含んだものを使用しています。</p>			<p>828kcal 33.5g 21.3g</p> <p>【ご飯】 【野菜の洋風煮】 鶏肉 じゃがいも 玉ねぎ かぶ 人参 さやいんげん しょうゆ 鶏がら</p> <p>【鯖の香草焼き】 鯖 ハーブミックス 【白菜のマリネ】 白菜 ホールコーン 赤玉ねぎ レモン汁 穀物酢 しょうゆ</p>			<p>783kcal 32.6g 21.7g</p> <p>【ご飯】 【貝柱のスープ】 貝柱 白菜、人参 にら しょうゆ、鶏がら 【ナムル】 小松菜 赤ピーマン こんにゃく寒天 しょうゆ ごま油</p> <p>【豚肉の甘辛炒め】 豚肉 玉ねぎ しょうが にんにく でんぷん テンメンジャン しょうゆ オイスターソース トウバンジャン</p>			<p>881kcal 39.1g 34.9g</p> <p>【ミートスパゲティ】 スパゲティ 豚ミンチ 玉ねぎ トマト缶 人参 マッシュルーム にんにく でんぷん トマトケチャップ 鶏がら</p> <p>【塩レモンチキン】 鶏肉 レモン汁 【キャベツのサラダ】 キャベツ 水菜 しょうゆ 穀物酢 【フルーツゼリー】 フルーツゼリー缶</p>			<p>827kcal 34.6g 24.3g</p> <p>【玄米入りご飯】 【田舎汁】 豚肉 厚揚げ 突きこんにゃく ごぼう 人参 青ねぎ 赤みそ 白みそ 削り節</p> <p>【鯖の生姜煮】 鯖 しょうが しょうゆ 【ごまがらめ】 白菜 大阪しそな 白ごま しょうゆ</p>			<p>849kcal 24.6g 20.1g</p> <p>【ご飯】 【ウインナーのスープ】 ウインナー 大根、人参 さやいんげん セロリー しょうゆ、ブイオン 【白身魚のカリカリ揚げ】 白身魚のカリカリフライ 揚げ油</p> <p>【ミートボールの酢豚風】 ミートボール 玉ねぎ、人参 たけのこ 青ピーマン にんにく 干しいたけ でんぷん、穀物酢 トマトケチャップ トマトピューレ オイスターソース 鶏ガラスープ</p>			<p>830kcal 36.5g 21.2g</p> <p>【ご飯】 【レタスのスープ】 鶏肉 レタス 人参 エリンギ セロリー ソティ玉ねぎ しょうゆ ブイオン</p> <p>【鮭のエスカベッシュ】 鮭 青ピーマン 赤ピーマン でんぷん、穀物酢 しょうゆ、揚げ油 【カラフルサラダ】 きゅうり 赤玉ねぎ ホールコーン 穀物酢、しょうゆ</p>			<p>891kcal 33.7g 21.6g</p> <p>【ご飯】 【のっぺい汁】 豚肉 こんにゃく 里いも しめじ 青ねぎ でんぷん しょうゆ 削り節</p> <p>【鶏肉の塩糀焼き】 鶏肉 塩糀 【切干し大根の和え物】 大阪しそな 人参 切干し大根 【くるみもち】 白玉団子 青大豆ペースト</p>			<p>848kcal 32.1g 24.8g</p> <p>【ご飯】 【小松菜のクリーム煮】 鶏肉 玉ねぎ、かぶ 小松菜、人参 米粉、牛乳 生クリーム 粉チーズ バター 鶏がら 豚骨</p> <p>【鰯のトマトソース】 鰯 トマト パセリ ソティ玉ねぎ しょうゆ 【かぼちゃのソテー】 かぼちゃ さやいんげん</p>			<p>831kcal 29.2g 22.3g</p> <p>【玄米入りご飯】 【くず汁】 大根、人参 水菜 くず粉 しょうゆ 削り節 【さっぱり和え】 キャベツ 赤ピーマン 細切り昆布 しょうゆ、穀物酢</p> <p>【みそかつ】 豚肉 パン粉 小麦粉 小まぶ粉 でんぷん 八丁みそ 赤みそ しょうゆ 揚げ油</p>			<p>809kcal 30.4g 26.9g</p> <p>【ご飯】 【中華スープ】 チンゲン菜 人参、しめじ しょうゆ 鶏がら 【香味サラダ】 焼豚、もやし きゅうり、しょうが しょうゆ 穀物酢 ごま油</p> <p>【鶏肉のガシューナツ炒め】 鶏肉 さやいんげん セロリー しょうが カシューナツ しょうゆ オイスターソース</p>			<p>822kcal 38.6g 16.4g</p> <p>【ご飯】 【麻婆豆腐】 豚ミンチ 豆腐、玉ねぎ 青ねぎ たけのこ しょうが 干しいたけ でんぷん 信州みそ 八丁みそ しょうゆ トウバンジャン</p> <p>【エビチリ】 えび、玉ねぎ しょうが、にんにく でんぷん トマトケチャップ しょうゆ トウバンジャン 【パンパンジー】 鶏ささ身水煮 きゅうり、人参 白ごま、しょうゆ 穀物酢 ごま油</p>			<p>861kcal 23.3g 23.8g</p> <p>【カレーライス】 白米、発芽玄米 牛肉 じゃがいも 玉ねぎ、人参 にんにく、しょうが りんごピューレ カレールー トマトケチャップ プルーンピューレ ウスターソース しょうゆ、カレー粉 鶏がら、豚骨</p> <p>【海藻サラダ】 キャベツ 赤玉ねぎ 干しわかめ こんにゃく寒天 レモン汁 穀物酢 しょうゆ 【洋梨】 洋梨缶</p>			<p>838kcal 29.0g 22.5g</p> <p>【ご飯】 【鶏肉と白菜の煮物】 鶏肉 白菜 玉ねぎ 人参 さやいんげん しょうが 干しいたけ しょうゆ 削り節</p> <p>【太刀魚の照り焼き】 太刀魚 でんぷん しょうゆ 【香味和え】 大阪しそな 水菜 しょうゆ ゆず汁 【ぶどうゼリー】</p>			<p>853kcal 32.5g 26.3g</p> <p>【ご飯】 【沢煮椀】 豚肉 突きこんにゃく 人参、ごぼう 青ねぎ、しょうゆ 削り節 【鶏肉の磯辺揚げ】 鶏肉 しょうが、青のり でんぷん しょうゆ 揚げ油</p> <p>【酢の物】 きゅうり 白菜 穀物酢 しょうゆ 【鯉ふりかけ】 削り節 粉鯉 しょうゆ</p>			<p>821kcal 31.2g 21.1g</p> <p>【玄米入りご飯】 【トックスープ】 トック 鶏肉 チンゲン菜 玉ねぎ 人参 しょうゆ 鶏がら</p> <p>【肉団子のコーン蒸し】 豚ミンチ ホールコーン 青ねぎ しょうが でんぷん しょうゆ 【大根サラダ】 大根、もやし 赤ピーマン 穀物酢 しょうゆ</p>			<p>876kcal 28.1g 36.9g</p> <p>【ロールパン】 【コンソメスープ】 ベーコン キャベツ、玉ねぎ 人参 しょうゆ ブイオン 【スコッチエッグ】 スコッチエッグ でんぷん トマトケチャップ ウスターソース</p> <p>【ポテトサラダ】 じゃがいも 人参 ノンエッグマヨネーズ(小袋) 【いちご入りチーズケーキ】 米粉ケーキミックス いちご、たまご クリームチーズ 牛乳 レモン汁</p>			<p>813kcal 33.2g 21.5g</p> <p>【玄米入りご飯】 【キムチチゲ】 白菜キムチ 鶏肉 豆腐 白菜 玉ねぎ 人参 にら</p> <p>【焼きししゃも】 カラフトししゃも 【ブロッコリーの中華和え】 ツナ ブロッコリー しょうゆ 穀物酢 ごま油</p>			<p>799kcal 32.6g 16.1g</p> <p>【ご飯】 【ポトフ】 豚肉 じゃがいも 玉ねぎ、人参 にんにく しょうゆ 鶏がら</p> <p>【コーンサラダ】 キャベツ レタス ホールコーン しょうゆ 穀物酢 【ナタ・デ・ココフルーツ】 ナタ・デ・ココ みかん缶</p> <p>【いかのハーブゲリル】 いか ハーブミックス</p>			<p>780kcal 31.2g 19.8g</p> <p>【栗ご飯】 白米 くり 【すまし汁】 鶏肉、白菜 人参、青ねぎ しょうゆ、削り節 【秋刀魚のねぎ塩だれ】 秋刀魚、白ねぎ でんぷん しょうゆ</p> <p>【しろなお浸し】 大阪しそな えのきたけ しょうゆ 【りんごの甘煮】 りんご レモン汁</p>			<p>830kcal 34.4g 24.0g</p> <p>【ご飯】 【おでん】 ごぼう天 鶏肉 厚揚げ こんにゃく 大根 人参 しょうゆ 削り節</p> <p>【豚肉の山椒焼き】 豚肉 しょうゆ 山椒粉 【きゅうりのこんぶ和え】 こんぶ和え ちらしかまぼこ きゅうり 細切り昆布 一味とうがらし</p>		