

# 令和3年 3月給食だより

高浜市立南中学校



「野菜のある食事を毎日食べよう」「感謝の気持ちで食べよう」

## 今月の目標 「1年間の振り返りをしよう」

日・曜日	献立名		主に体の組織をつくる(赤)		主に体の調子を整える(緑)		主にエネルギーになる(黄)		エネルギー(kcal)
	1群	2群	3群	4群	5群	6群			
	主食:ごはん・パン・麺類(黄) 主菜:タンパク質源を主とする料理(赤) 副菜:野菜類を主とする料理(緑)		魚・肉・卵・豆・豆製品	牛乳・乳製品・小魚・海そう	緑黄色野菜	その他の野菜・きのこ類・果物	米・パン・麺・いも・砂糖	油脂・種実類	
1月	主食 ごはん 汁物 鶏団子と根菜の味噌汁 主菜 竹輪の磯辺チーズ揚げ(2本) 副菜 春キャベツと人参のピリ辛ごま和え その他 牛乳・味付けのり	油揚げ 鶏肉 こうじみそ 麦みそ 豆乳 竹輪 米みそ 鶏ささみ肉	牛乳 青のり 粉チーズ 味付けのり	人参 ねぎ 小松菜	玉葱 白ねぎ 大根 ごぼう キャベツ しょうが	白米 薩摩芋 小麦粉 上新粉 でんぷん 砂糖	油 ごま油 ごま	776	
2月	<div style="display: flex; justify-content: space-between; align-items: center;"> <div style="text-align: center;"> <p>三月三日は「雛祭り」です。その昔、「上白」「桃の節句」などと呼ばれ、厄を人形に移して祓った「流し雛」をする風習がありました。</p> <p>現在の「お雛祭り」は、それらが発展したもので、女の子の健やかな成長と幸せを願う行事です。</p> <p>行事食として、ちらし寿司やお吸い物、三河地方では伊賀饅頭が食べられます。</p> </div> </div>								
3月	<h1 style="font-size: 2em;">卒業式</h1>								
4月	主食 クロスロールパン 汁物 冬野菜のクリームスープパスタ 主菜 ボイルウインナー(2本) 副菜 花野菜と枝豆のツナドレッシングサラダ その他 牛乳	白花豆 鶏モモ肉 ウインナー ツナ	牛乳 スkimミルク 生クリーム	人参 枝豆 フロッコリー パプリカ	玉葱 白菜 とうもろこし にんにく しょうが シークワーサー	ロールパン マカロニ 砂糖	バター オリーブ オイル	905	
5月	主食 ごはん 汁物 ミートボールと野菜のスープカレー 主菜 三河赤鶏子キンカツのレモン醤油 副菜 ほうれん草とツナのひじきサラダ その他 牛乳	豚肉 鶏肉 うずら卵 鶏むね肉 ツナ	牛乳 ひじき	人参 ほうれん草	玉葱 キャベツ 味噌汁 とうもろこし	白米 じゃがいも パン粉 砂糖	オリーブ オイル ごま油 ノンエッグ マヨネーズ	843	
8月	主食 ごはん 汁物 豆腐と野菜のごま豆乳スープ 主菜 肉団子と旬野菜の甘酢あん 副菜 その他 牛乳・りんごミニゼリー	ベーコン 絹ごし豆腐 豆乳 米みそ 豚肉 鶏肉 牛肉	牛乳	人参 枝豆	白菜 玉葱 干し椎茸 白ねぎ しょうが 蓮根	白米 じゃがいも ざらめ はちみつ でんぷん ミニゼリー	ねりごま ごま油 油	898	
9月	主食 麦ご飯 煮物 和風ポークハヤシシチュー 主菜 オムレツ 副菜 人参とほうれん草のカレーマヨサラダ その他 牛乳	豚ばら肉 豆乳 豆みそ 卵 鶏ささみ肉	牛乳 生クリーム	人参 トマト ほうれん草	玉葱 ぶなしめじ マッシュルーム とうもろこし	押し麦 白米 じゃがいも 砂糖	ノンエッグ マヨネーズ	868	
10月	<div style="display: flex; justify-content: space-around; align-items: center;"> <h3 style="font-size: 1.2em;">まごわやさしい献立</h3> </div>								
10月	主食 ごはん 煮物 じゃが芋と車麩の含め煮 主菜 鯖(さば)の銀紙焼き 副菜 小松菜とキャベツのおかか和え その他 牛乳	鶏モモ肉 はんぺん 鯖 米みそ ツナ かつお節	牛乳 塩昆布	人参 いんげん 小松菜	玉葱 干し椎茸 しょうが キャベツ とうもろこし	白米 じゃがいも 車麩 砂糖	ごま油	819	
11月	主食 小型ロールパン 汁物 冬野菜のポトフ 主菜 チキンの竜田揚げ 副菜 たっぷり野菜のソース焼きそば その他 牛乳	ベーコン ウインナー 鶏むね肉 豚ばら肉 竹輪	牛乳	人参 パセリ	かぶ 玉葱 キャベツ 切干大根 もやし しょうが	ロールパン 小麦粉 中華めん	オリーブ オイル 油	765	



日・曜日	献立名	主に体の組織をつくる(赤)		主に体の調子を整える(緑)		主にエネルギーになる(黄)		エネルギー(kcal)
		1群	2群	3群	4群	5群	6群	
	主食:ごはん・パン・麺類(黄)、 主菜:タンパク質源を主とする料理(赤) 副菜:野菜類を主とする料理(緑)	魚・肉・卵・豆・豆製品	牛乳・乳製品・小魚・海そつ	緑黄色野菜	その他の野菜・きのこ類・果物	米・パン・麺・いも・砂糖	油脂・種実類	

よくかんで食べよう!										
かみかみ献立										
12月	主食	ごはん								
	汁物	野菜と豆腐の鶏団子鍋	鶏肉 油揚げ	牛乳	人参 ねぎ	キャベツ 玉葱 白ねぎ	白米 砂糖	ごま油 ごま	773	
	主菜	鯖とごぼうの柑橘醤油ソース	絹ごし豆腐 米みそ		ゆかり粉	にんにく ごぼう				
	副菜	きゅうりと切干大根のごまゆかり和え	鯖			みかん果汁 きゅうり 切干大根				
	その他	牛乳								
15月	主食	ごはん								
	煮物	ほうとう風煮込み	生揚げ 米みそ	牛乳	ねぎ 人参	大根 白菜 ごぼう	白米 ワントン 砂糖	油 ごま	776	
	主菜	若鶏の山賊焼き	鶏モモ肉			しょうが キャベツ				
	副菜	キャベツときゅうりの胡麻生姜和え				きゅうり とうもろこし				
16月	主食	牛ごぼうしぐれごはん								
	汁物	豆腐と野菜の赤だし	牛ひき肉 豚ひき肉	牛乳		ごぼう しょうが	白米 砂糖	ごま油	824	
	主菜	厚焼き卵	油揚げ 絹ごし豆腐		みつば ほうれん草	にんにく 白菜 玉葱	じゃがいも			
	副菜	ほうれん草と切干大根のおかか和え	米みそ 豆みそ 卵		人参	かぶ 切干大根				
17月	主食	ごはん								
	煮物	ポークビーンズ	大豆 赤いんげん豆	牛乳	人参 トマト	玉葱 とうもろこし	白米 じゃがいも 砂糖	オリーブ オイル バター	771	
	主菜	エビとコーンのガーリックバターソテー	ひよこ豆 豚モモ肉		パセリ	にんにく	ムース			
	副菜		豆乳 えび							
18月	主食	たっぷり野菜のちゃんぽん風ラーメン								
	汁物	中華麺	豚ばら肉 はんぺん	牛乳 糸寒天	人参 ニラ	玉葱 白ねぎ キャベツ	中華麺 小麦粉 砂糖	油 ごま油 ごま	755	
	主菜	たっぷり野菜のちゃんぽん風スープ	豚肩ロース肉 ツナ		チンゲンサイ	きくらげ とうもろこし				
	副菜	揚げぎょうざ(2個)				しょうが にんにく				

毎月19日は『 食育の日 』									
19月	主食	ふきの混ぜご飯							
	汁物	花魁のすまし汁	鶏ひき肉 油揚げ	牛乳 わかめ	人参 みつば	ふき たけのこ 干し椎茸	白米 砂糖 花魁	油 ごま	752
	主菜	鯖(さわら)の南部揚げ	鯖		ゆかり粉	玉葱 キャベツ 梅			
	副菜	キャベツの梅ゆかり和え							
22月	主食	ごはん							
	煮物	新玉葱のまるやかカレー	豚ばら肉 豆乳 豚肉	牛乳	人参 枝豆	玉葱 にんにく	白米 砂糖	油 ノンエッグ マヨネーズ	910
	主菜	ミートボール(2個)	鶏肉 卵		菜の花	キャベツ	いちごゼリー		
	副菜	春野菜と京味噌のミモザサラダ	ツナ 米みそ						

☆都合により、献立・材料等が変わることがあります。

予定給食回数：15回

## 1年間の給食を振り返ろう



今年度は新型コロナウイルス感染症の拡大予防の観点から、給食においても衛生面に配慮した活動を工夫して行ってきました。みなさんの過ごす給食時間にきまりがあるように、調理員さんも、みなさんに「安心・安全」な給食を届けることができるよう、たくさんのかみりの中で調理をしています。そして、約640人の南中のみなさんにおいしく食べてもらえるように、6名の調理員さんが手間暇を惜しまず、心を込めて作っています。

「いただきます」と「ごちそうさま」という食事の挨拶は、作ってくれた人への感謝の気持ちを表す言葉であるとともに、日本特有の食文化の一つです。みなさんが給食を大切に食べてくれると「南中のみなさんに気持ちが伝わったんだな」と調理員さんはとても嬉しく思います。目の前の食事に携わった人たちへの感謝の気持ちを、大切にしていけるといいですね。

### 今月の旬の食材

人参・ねぎ・小松菜・白ねぎ・大根・ごぼう・キャベツ・蓮根・白菜  
ブロッコリー・ほうれん草・かぶ・みかん・ニラ・ふき・菜の花・いちご

