



令和4年

11月給食だより



高浜市立
南中学校

日曜	献立名	(赤) おもに体をつくる もとなる食品		(緑) おもに体の調子を 整えるもとなる食品		(黄) おもにエネルギーの もとなる食品		エネルギー kcal
		1群	2群	3群	4群	5群	6群	
		肉・魚・卵 大豆・大豆製品	牛乳・乳製品 小魚・海藻	緑黄色野菜	その他の野菜 果物・きのこ	米・パン めん・いも・砂糖	油脂・種実	
		たんぱく質	無機質	ビタミン・無機質		炭水化物	脂質	
1 火	ごはん 牛乳		牛乳			米		765
	白身魚のレモンソースかけ	かれい			レモン果汁	パン粉 小麦粉 砂糖	油	
	小松菜としめじの和風サラダ	まぐろ油漬		小松菜 にんじん	しめじ		ごまドレッシング	
	打ち豆汁	油揚げ 大豆 みそ	わかめ	にんじん ねぎ	大根 えのきたけ ごぼう	じゃがいも		
2 水	きなこパン 牛乳	きなこ	牛乳			パン 砂糖	油	721
	きのこたっぷりトマトシチュー	鶏肉 豆乳		にんじん トマト ブロッコリー	玉ねぎ エリンギ マッシュルーム しめじ	ハヤシルウ 砂糖		
	ココロ野菜とマカロニの カレーソテー	ウインナー			枝豆 とうもろこし	じゃがいも マカロニ	オリーブオイル	
	ミニゼリー(2こ)					アセロラゼリー りんごゼリー		
4 金	チャーハン 牛乳	ハム	牛乳	にんじん ねぎ	たけのこ しいたけ	米 砂糖	油 ごま油	721
	ビーフンと野菜の炒め物	ベーコン		にんじん チンゲンサイ	キャベツ	ビーフン	ごま油	
	中華風コーンスープ	鶏肉 卵		にんじん パセリ	玉ねぎ きくらげ とうもろこし	でん粉		
	みかん				みかん			
7 月	ごはん 牛乳		牛乳			米		758
	生揚げのしょうが煮	豚肉 生揚げ はんぺん		にんじん さやいんげん	こんにゃく たけのこ しいたけ しょうが	砂糖		
	五目厚焼き卵	卵 鶏肉		にんじん ほうれん草	しいたけ たけのこ	砂糖		
	白菜の即席和え		塩こんぶ		白菜 とうもろこし		ごま	
8 火	今月の「かみかみ献立」 ~よくかんで食べよう~ 11月8日は「いい歯の日」							
	じゃことこんぶの甘辛ごはん 牛乳	かつお節	牛乳 しらす干し 塩こんぶ			米 むぎ 砂糖		830
	子持ちししゃものフリッター(2こ)		ししゃも おきあみ 青さ			小麦粉	油	
	ごまひじき和え		ひじき	小松菜 にんじん	キャベツ	砂糖	ごま	
豚汁	豚肉 豆腐 みそ	わかめ	にんじん ねぎ	大根 こんにゃく ごぼう	里いも			
9 水	ごはん 牛乳		牛乳			米		736
	さんまのおろし煮	さんま			大根	砂糖 でんぷん		
	豆乳鍋	鶏肉 豆乳 焼き豆腐 みそ		にんじん ねぎ	白菜 大根 しいたけ こんにゃく	パン粉 マロニー	ねりごま	
	青じそ和え			青じそ	キャベツ きゅうり			
10 木	レーズンロールパン 牛乳		牛乳		干しぶどう	パン		798
	さけとパンネのクリーム煮	さけ	生クリーム	チンゲンサイ	玉ねぎ とうもろこし	パンネ じゃがいも ベジマメルソース	オリーブオイル	
	れんこんチップ				れんこん		油	
	ウインナーと白菜のスープ	ウインナー		にんじん パセリ	白菜 玉ねぎ		オリーブオイル	
11 金	ごはん 牛乳		牛乳			米		771
	切干大根の肉みそそば丼の具	牛肉 豚肉 みそ			切干大根 玉ねぎ	砂糖	ごま	
	カリカリナッツのサラダ			にんじん	キャベツ とうもろこし		カシューナッツ ドレッシング	
14 月	ごはん 牛乳		牛乳			米		793
	ひきずり	鶏肉 かまぼこ 焼き豆腐		にんじん ねぎ	こんにゃく 白菜 しいたけ	生ひ 砂糖		
	さつまいもコロック					さつまいも 砂糖 パン粉 小麦粉	油	
	おかか和え	かつお節		小松菜	キャベツ	砂糖		
15 火	ごはん 牛乳		牛乳			米		759
	そばろびピンパの具	牛肉 豚肉 卵			しいたけ にんにく しょうが	砂糖		
	ナムル			にんじん ほうれん草	切干大根 もやし	砂糖	ごま油	
	ささみと白菜の中華スープ	鶏肉		にんじん ねぎ	白菜 きくらげ	春雨		
16 水	ごはん 牛乳		牛乳			米		788
	れんこんハンバーグの さっぱりおろしソースかけ	豚肉 鶏肉 牛肉			れんこん 玉ねぎ 大根	砂糖 パン粉	ドレッシング	
	ツナとごぼうのきんぴら	まぐろ油漬 油揚げ はんぺん		にんじん さやいんげん	ごぼう	砂糖	ごま ごま油	
	里いものみそ汁	油揚げ 豆腐 みそ	わかめ	にんじん ねぎ	白菜 えのきたけ	里いも		

日 曜	献立名	(赤) おもに体をつくる もとになる食品		(緑) おもに体の調子を 整えるもとになる食品		(黄) おもにエネルギーの もとになる食品		エ ネ ル ギ ー kcal
		1群	2群	3群	4群	5群	6群	
		肉・魚・卵 大豆・大豆製品	牛乳・乳製品 小魚・海藻	緑黄色野菜	その他の野菜 果物・きのこ	米・パン めん・いも・砂糖	油脂・種実	
	たんぱく質	無機質	ビタミン・無機質		炭水化物	脂質		
17 木	米粉パン 牛乳		牛乳			米粉パン		847
	あきのかホワイトスープ	ベーコン さけ	牛乳 生クリーム	にんじん パセリ	しめじ 白菜 玉ねぎ	パシャメルソース さつまいも		
	たっぷり野菜の焼きそば	豚肉 ちくわ	青のり	にんじん	切干大根 もやし キャベツ しょうが	中華めん	油	
	りんご				りんご			
18 金	地産地消で旬を味わう学校給食の日							
	鶏めし 牛乳	鶏肉	牛乳			米 砂糖		830
	さばの八丁みそ煮	さば みそ				砂糖		
	切干大根のサラダ	ハム			切干大根 レモン果汁 枝豆 とうもろこし	砂糖	ごま油 マヨドレッシング	
愛知県産キャベツのかき玉汁	卵 かまぼこ 豆腐		にんじん みつば	キャベツ しいたけ	でんぷん			
21 月	今月の「ま・ご・わ・や・さ・し・い献立」							
	ごはん 牛乳		牛乳			米		717
	揚げまぐろと大根の炒め煮	まぐろ		にんじん さやいんげん	大根	でんぷん 砂糖	油	
	アーモンド和え			小松菜	キャベツ	砂糖	アーモンド	
	けんちんみそ汁	豆腐 みそ		にんじん ねぎ	大根 しいたけ こんにゃく ごぼう	里いも		
乾燥小魚		小魚						
22 火	愛知県ブランド米「愛ひとつぶ」の新米を味わおう！！							
	ごはん 牛乳		牛乳			米		741
	さけの銀紙巻き	さけ			大根	砂糖 でんぷん		
	肉じゃが	豚肉 はんぺん		にんじん さやいんげん	玉ねぎ こんにゃく	じゃがいも 砂糖		
たくあん和え				キャベツ たくあん		ごま		
24 木	11月24日は「和食(いいにほんしょく)の日」							
	きしめん 牛乳		牛乳			きしめん		758
	鶏肉ときのこの あんかけきしめんの汁	鶏肉 かまぼこ 油揚げ		にんじん ねぎ	しいたけ しめじ きくらげ 白菜	でんぷん		
	手作りかき揚げ		しらす干し	にんじん みつば	ごぼう 玉ねぎ	小麦粉	油	
切干大根とツナのごま和え	まぐろ油揚げ		にんじん	切干大根 きゅうり		ごまドレッシング		
25 金	南中祭「弁当日」							
28 月	ごはん 牛乳		牛乳			米		836
	子キンボールとブロッコリーの ナッツ炒め	鶏肉		ブロッコリー	玉ねぎ	パン粉 砂糖	油 カシューナッツ	
	えびとチンゲンサイの 中華スープ	ベーコン えび 豆腐		にんじん チンゲンサイ	白菜 きくらげ			
29 火	みかん				みかん			834
	金芽玄米ごはん 牛乳		牛乳			米 金芽玄米		
	五穀とお豆のカレーシチュー	鶏肉 豆乳 小豆 えんどう豆 大豆 ひよこ豆 レンズ豆		にんじん	玉ねぎ にんにく	じゃがいも 押し麦 きび もち麦 玄米 赤米 カレールウ		
30 水	ウインナー(2ほん)	ウインナー						782
	アップルサラダ				キャベツ きゅうり りんご		ドレッシング	
	ごはん 牛乳		牛乳			米		
みそ煮	鶏肉 生揚げ 揚げポール みそ うずら卵		にんじん	大根 しょうが こんにゃく	砂糖			
和風コロッケ			にんじん	れんこん	じゃがいも 砂糖 パン粉 小麦粉		油	
なめし和え			大根葉	キャベツ きゅうり				

お知らせ

☆都合により、^{つごう}献立・^{こんたて}材料等が^か変わることがあります。

給食回数19回

和食の魅力とは？

日本の食文化は、ユネスコ無形文化遺産に「和食；日本人の伝統的な食文化」として登録され、世界からも注目されています。この「和食」とは、料理のことだけではなく、「自然の尊重」という精神に基づいて育まれてきた食に関する社会的慣習を意味し、右のような特徴があります。持続可能な社会を実現するためにも大切にしていきたい食文化です。

和食の4つの特徴

1	多様で新鮮な食材とその持ち味の尊重	2	健康的な食生活を支える栄養バランス	3	健康的な食生活を支える栄養バランス	4	正月などの年中行事との密接な関わり

今月の目標 <給食の時間> 食事のあいさつをきちんとしよう <食育> 食事ができるまでについて考えよう