



令和5年

2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	
		【主食】ごはん・パン・めん 【牛乳】 【主菜】肉・魚・卵・大豆料理 【副菜】野菜・きのこ・いも・海藻料理 【汁物】【果物】 など	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	
		たんぱく質	無機質	ビタミン・無機質		炭水化物	脂質	
	今月の「かみかみ献立」 ～よくかんで食べよう～							
1 水	ごはん 牛乳		牛乳			米		742
	きびなごのかりかりフライ(3個)		きびなご		しょうが	砂糖 じゃがいも	油	
	ちゃんこ煮	鶏肉 豆腐		にんじん ねぎ	白菜 玉ねぎ もやし えのきたけ しいたけ にんにく こんにゃく	マロニー パン粉		
	れんこんサラダ	まぐろ油漬け			きゅうり れんこん		ごまドレッシング	
2 木	クロスロールパン 牛乳		牛乳			パン		878
	たっぷり野菜の焼きそば	豚肉 ちくわ	青のり	にんじん	キャベツ もやし 切干大根 しょうが	中華めん	油	
	キャロットポタージュ	鶏肉	牛乳 生クリーム	にんじん パセリ	玉ねぎ マッシュルーム	ベシャメルソース		
	豆乳杏仁豆腐				パイナップル もも みかん	杏仁豆腐		
	「節分」にちなみ、「いわしのかばやし」「節分豆」を実施します。							
	今月の「まごわやさしい献立」							
3 金	ごはん 牛乳		牛乳			米		747
	いわしの蒲焼き	いわし			しょうが	でん粉 砂糖	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	
	たっぷり野菜のかす汁	油揚げ 豆腐 鶏肉 みそ	わかめ	にんじん	白菜 大根 しいたけ こんにゃく	じゃがいも		
	節分豆	大豆						
6 月	ごはん 牛乳		牛乳			米		749
	わかさぎフリッター(3個)		わかさぎ おきあみ あおさ			小麦粉	油	
	回鍋肉	豚肉 みそ		にんじん ピーマン	キャベツ 玉ねぎ エリンギ にんにく しょうが	砂糖 でん粉	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 しいたけ とうもろこし	でん粉		
7 火	麦ごはん 牛乳		牛乳			米 麦		790
	鶏肉とブロッコリーの 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 マッシュルーム	ハヤシルウ 砂糖		
	ウインナー(2本)	ウインナー						
	豆豆サラダ	大豆 ひよこ豆 えんどう豆 いんげん豆			枝豆 キャベツ とうもろこし		マヨドレッシング	
8 水	ごはん 牛乳		牛乳			米		800
	がんもどきと野菜の煮物	がんもどき		にんじん さやいんげん	たけのこ しいたけ 白菜	砂糖		
	コロッケ	牛肉 豚肉		にんじん パセリ	たまねぎ	じゃがいも パン粉 小麦粉	あぶら	
	豚汁	豚肉 豆腐 みそ	わかめ	にんじん ねぎ	こんにゃく ごぼう 大根	里いも		
9 木	りんごパン 牛乳		牛乳		りんご	パン		826
	照り焼きハンバーグ	鶏肉			玉ねぎ	じゃがいも でん粉 砂糖		
	ツナとキャベツのスパソテー	まぐろ油漬け			玉ねぎ キャベツ しめじ	スパゲティ	オリーブオイル	
	チンゲンサイのミルクスープ	鶏肉	生クリーム 牛乳	にんじん チンゲンサイ	玉ねぎ 白菜 マッシュルーム	ベシャメルソース	オリーブオイル	
10 金	ごはん 牛乳		牛乳			米		766
	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	たけのこ しょうが こんにゃく しいたけ	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	油	
	キャロットサラダ			にんじん	キャベツ とうもろこし		ごまドレッシング	
13 月	ごはん 牛乳		牛乳			米		746
	豚肉の塩こうじ炒め	豚肉		ピーマン	もやし しょうが	でん粉	ごま油	
	小松菜のごま和え			小松菜	キャベツ	砂糖	ごま	
	すいとん汁	油揚げ みそ		にんじん ねぎ	大根 白菜 ごぼう こんにゃく	すいとん		

今月の目標 <給食の時間> 好ききらいなく食べよう <食育> 栄養バランスのよい食事をしよう

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	
14 火	れんこんとえびのピラフ 牛乳	えび	牛乳	にんじん ビーマン	れんこん 玉ねぎ にんにく しいたけ	米	オリーブオイル	838
	パンプキンハートコロッケ	鶏肉		かぼちゃ	玉ねぎ	砂糖 パン粉 小麦粉	油	
	ウインナーとキャベツのスープ チョコクレープ	ウインナー		にんじん パセリ	玉ねぎ キャベツ		オリーブオイル	
15 水	ごはん 牛乳		牛乳			米		736
	そばろびンパの具	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	
16 木	春雨スープ	ベーコン		にんじん チンゲンサイ	白菜 えのきたけ	春雨		809
	ソフトめん 牛乳		牛乳			ソフトめん		
	肉みそソース 切干大根とツナのごま和え 甘夏みかんのシロップ漬	豚肉 大豆 ちくわ みそ まぐろ油漬		にんじん ねぎ	玉ねぎ たけのこ きゅうり 切干大根 甘夏みかん	砂糖 でん粉	ごまドレッシング	
卒業お祝い献立								
17 金	赤飯 牛乳	小豆	牛乳			米 もち米		732
	まぐろとじゃがいもの揚げ煮	まぐろ				じゃがいも でん粉 砂糖	油	
	ほうれん草とコーンのおひたし			ほうれん草 にんじん	とうもろこし もやし	砂糖		
20 月	わかめごはん 牛乳		牛乳 わかめ			米		755
	さばの銀紙焼き	さば みそ				砂糖		
	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		
21 火	ごはん 牛乳		牛乳			米		881
	カレーシチュー	豚肉 豆乳		にんじん	玉ねぎ 枝豆 にんにく	じゃがいも カレールー		
	一口カツ	豚肉				パン粉 小麦粉	油	
22 水	りっちゃんサラダ	ハム かつお節	塩昆布	にんじん ミニトマト	キャベツ きゅうり とうもろこし	砂糖	油	724
	(3年)焼きプリンタルト					焼きプリンタルト		
	れんこん入りつくね(3個)	鶏肉			れんこん 玉ねぎ しょうが	砂糖	油	
24 金	親子煮	鶏肉 かまぼこ 卵		にんじん ねぎ	玉ねぎ しいたけ	じゃがいも 砂糖		773
	たくあん和え				キャベツ たくあん		ごま	
	豆腐の中華煮	豆腐 豚肉		にんじん ねぎ	たけのこ 玉ねぎ にんにく きくらげ	砂糖 でん粉	ごま油	
27 月	揚げぎょうざ(2個)	豚肉		にら	キャベツ 玉ねぎ にんにく	パン粉 砂糖 小麦粉	油	775
	パンパンジーサラダ	鶏肉			きゅうり もやし		ごまドレッシング	
	金芽玄米ごはん 牛乳		牛乳			金芽玄米 米		
28 火	ドライカレー	豚肉 大豆 豚レバー		にんじん	玉ねぎ エリンギ にんにく	カレールー 小麦粉	油	774
	マカロニサラダ	まぐろ油漬		にんじん	きゅうり	マカロニ	マヨドレッシング	
	豆乳野菜スープ	鶏肉 豆乳		にんじん チンゲンサイ	玉ねぎ キャベツ とうもろこし しめじ			
28 火	ごはん 牛乳		牛乳			米		774
	関東煮	ちくわ 揚げポール うずら卵 生揚げ	昆布	にんじん	大根 こんにゃく	生ひ		
	れんこんサンドフライ	鶏肉			れんこん 玉ねぎ しいたけ	パン粉 小麦粉	油	
茎わかめサラダ			茎わかめ		きゅうり キャベツ とうもろこし	砂糖	ごま油	

お知らせ

- ☆都合により、献立・材料等が変わることがあります。
- ☆2日(木)、3日(金)、6日(月)…2年生の給食はありません。
- ☆6日(月)…3年生の給食はありません。
- ☆21日(火)は、3年生給食最終日です。3年生は、22日(水)以降の給食はありません。

給食回数19回
2年生(16回)
3年生(14回)

卒業生の皆さんへ

卒業生の皆さん、いよいよ卒業…本校の給食、そして9年間食べた学校給食ともお別れです。日々の給食から、どのようなことを感じ、どのようなことを学びましたか?食べるということは、自分自身を大切にすることにつながります。給食から学んだことを生かし、健康で充実した日々を送ってほしいと願っています。ご卒業おめでとうございます。

