



令和5年

3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 水	きな粉パン 牛乳	きな粉	牛乳			パン 砂糖	油	782
	ミートボール(2個)	鶏肉 豚肉			玉ねぎ	パン粉 小麦粉 砂糖	油 ごま油	
	フレンチサラダ				キャベツ きゅうり とうもろこし みかん		ドレッシング	
	コーンスープ	ベーコン	生クリーム 牛乳	にんじん パセリ	玉ねぎ とうもろこし	じゃがいも		
2 木	ごはん 牛乳		牛乳			米		760
	鶏肉と花野菜のナッツ炒め	鶏肉		ブロッコリー 赤パプリカ	玉ねぎ しょうが カリフラワー	砂糖 小麦粉	油 カシューナッツ	
	ワンタンスープ	豚肉		にんじん チンゲンサイ	もやし きくらげ 白菜	ワンタンの皮	ごま油	
	はっさく				はっさく			
3 金	「ひな祭り」にちなみ、「ちらし寿司」を実施します。							
	ちらし寿司 牛乳		牛乳	にんじん さやえんどう	たけのこ しいたけ かんぴょう	米 砂糖		755
	さわらのおろしソースかけ	さわら			大根	小麦粉 砂糖	油 ドレッシング	
	菜の花和え	かつお節		菜花	とうもろこし キャベツ	砂糖		
吉野汁	鶏肉 油揚げ		にんじん ねぎ	ごぼう 白菜 しいたけ	小麦粉			
6 月	ごはん 牛乳		牛乳			米		833
	煮込みハンバーグ	牛肉 豚肉 鶏肉			玉ねぎ えのきたけ	パン粉 小麦粉 砂糖		
	バジルスパゲティ			バジル		スパゲティ	オリーブオイル	
	ポトフ	ウインナー		にんじん パセリ	玉ねぎ セロリ キャベツ しめじ	じゃがいも		
8 水	ごはん 牛乳		牛乳			米 小麦		815
	にんじんとお豆の チキンマカレー	鶏肉 大豆 豆乳		にんじん	玉ねぎ 枝豆 エリンギ にんにく	カレーパウダー		
	オムレツ	卵				砂糖	油	
	切干大根の シャキシャキごまサラダ	まぐろ油漬		にんじん 水菜	切干大根		ごまドレッシング	
9 木	中華めん 牛乳		牛乳			中華めん		718
	とんこつラーメンの汁	豚肉		にんじん ねぎ	玉ねぎ キャベツ きくらげ とうもろこし しょうが にんにく			
	愛知の野菜春巻き	鶏肉		にんじん	キャベツ れんこん	砂糖 小麦粉	ごま油 油	
	にらともやしのナムル			にら	切干大根 もやし しょうが	砂糖	ごま油	
10 金	今月の「ま・ご・わ・や・さ・し・い」献立							
	わかめごはん 牛乳		牛乳 わかめ			米		807
	さんまの銀紙焼き	さんま みそ				砂糖		
	鶏肉とじゃがいものうま煮	鶏肉 はんぺん		にんじん さやいんげん	玉ねぎ しいたけ	じゃがいも 砂糖		
ひじきと大豆のサラダ	大豆	ひじき		枝豆 とうもろこし		ごまドレッシング		
13 月	ごはん 牛乳		牛乳			米		788
	鶏肉の唐揚げ(2個)	鶏肉			しょうが	小麦粉 小麦粉	油	
	野菜とベーコンのうま塩スープ	ベーコン 油揚げ		にんじん みつ葉	玉ねぎ 大根 にんにく	じゃがいも		
	こんにゃくソテー	ベーコン		にんじん 小松菜	こんにゃく しょうが とうもろこし	砂糖	ごま油	
14 火	今月の「かみかみ献立」 ~よくかんで食べよう~							
	ごはん 牛乳		牛乳			米		708
	いかフライのレモン煮	いか			レモン果汁	パン粉 小麦粉 砂糖	油	
	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	
豆腐とえのきのすまし汁	豆腐 かまぼこ		にんじん みつ葉	えのきたけ しいたけ 白菜				

今月の目標 <給食の時間> <食育> 1年間の振り返りをしよう

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	
15 水	とりめし 牛乳	鶏肉 油揚げ	牛乳			米 砂糖		793
	厚揚げの含め煮(3個)	生揚げ			しょうが	砂糖		
	豆苗と大根の梅サラダ	まぐろ油漬		豆苗	大根 梅干し		ごまドレッシング	
	キャベツのかき玉汁	卵 豆腐 かまぼこ		にんじん みつ葉	キャベツ しいたけ		でん粉	
16 木	ミルクロールパン 牛乳		牛乳			パン		782
	ナポリタンスパゲティ	ウインナー		ピーマン	玉ねぎ	スパゲティ 砂糖 油		
	白花豆のポタージュ	鶏肉 白花豆	牛乳 生クリーム	にんじん パセリ	玉ねぎ 白菜 マッシュルーム	じゃがいも ペシヤメルソース		
	フルーツのゼリーあえ				パイナップル もも	みかんゼリー いちごゼリー メロンゼリー		
17 金	ごはん 牛乳		牛乳			米		800
	ピリ辛二色そばろ丼の具	卵 豚肉			しいたけ	砂糖		
	土佐和え	竹輪 かつお節		ほうれんそう	白菜 もやし	砂糖		
	春野菜のまろやかみそ汁	鶏肉 豆乳 みそ 油揚げ 豆腐	わかめ	にんじん ねぎ	玉ねぎ キャベツ しいたけ			
	セレクトデザート					セレクトデザート		

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。
☆7日(火)は、卒業式のため給食はありません。

給食回数12回

1年間の給食を振り返ってみよう!

給食時には、さまざまな約束や食事のマナーがあります。この1年を振り返りながら、一つひとつ確認していきましょう。

きれいに手を洗う

みんなが安全でおいしく給食を食べられるように、清けつな白衣やマスクを身につけて、責任をもって仕事をするのが大切です。



給食当番の身じたく

手についた細菌やウイルスが、給食の準備や食べる時に体の中に入らないように、せっけんをつけて丁寧に洗います。



素早い給食準備

クラスみんなで協力し、丁寧に素早く給食の準備をすることで、食べる時間が長くなり、ゆっくり味わって、食べることがができます。



食器の位置や持ち方

ごはんは左、汁物は右と、盛り付け表に合わせて食器を置きます。おわんは正しく持つと食べやすく、日本人の食べ方を身につけられます。



はしの持ち方

絵のように正しくはしを持てるようになると、食べ物がかみやすく、料理を残さずきれいに食べられるようになります。



食事のあいさつ

食べ物への感謝の気持ちを込めて「いただきます」をし、給食に関わった人への感謝の気持ちを込めて「ごちそうさまでした」のあいさつをします。



姿勢正しく静かに

よい姿勢で食べると、胃が押されず、食べ物の消化がよくなります。周りの人につばを飛ばしたり、迷惑をかけたりしないように静かに食べます。



よくかむ

よくかんで食べると、脳の働きや消化・吸収がよくなり、食べ物の味がわかってよりおいしく感じるなど、心と体の健康によい効果がたくさんあります。



興味をもつ

給食に使われている食材や料理に興味をもつことで、新しい発見があったり、食事が楽しくなったり、人生が豊かになります。



好き嫌いをなく食べる

給食はいろいろな食べ物に出会い、経験できるように工夫されています。苦手なものや初めてのものも、ひとりで食べてみましょう。



残さず食べる

給食は体に合った栄養をとり、大きく成長できるように計算されています。自分に合った量を残さず食べることが大切です。



後片付け

決まった場所に食器を重ね、汚れた場所をきれいにするなど、一人ひとりが気をつけることで、気持ちよく食べ終わり、調理員さんも喜びます。



3月3日 ひな祭り



女の子の健やかな成長と幸せを願ってお祝いする「ひな祭り」。「桃の節句」や「上巳の節句」ともい、ひな人形や桃の花を飾り、ちらしずしやハマグリを潮汁などをいただきます。ハマグリは、同じ貝の殻でないと形がピッタリ合わないことから「夫婦円満」の象徴とされ、幸せな結婚を願って食べられるようになりました。そして、ひな祭りのお菓子といえば、ひしもちとひなあられが代表的です。ひしもち、ひし形をした「桃・白・緑」の3色のもちを重ねたものが定番で、ひなあられは、関東地方では米粒形の甘いボン菓子、関西地方では直径1cm くらいの丸形のあられが親しまれています。ほかにも、全国各地にさまざまなお菓子があります。

地域色あふれる ひな祭りのお菓子



リクエスト献立を実施します。お楽しみに!!
きなこパン・中華めん・焼きプリンタルト(セレクトデザート)

