

令和5年

5月の給食だより

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 「給食時間の過ごし方を考えよう」

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)		1食分(kcal)
	主食	汁物	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					米		838
	汁物	けんちん汁	豚肉 油揚げ		人参 ねぎ	ごぼう 大根 こんにゃく 干し椎茸 しょうが		ごま油	
	主菜	竹輪の二色揚げ	竹輪	青のり			小麦粉 上新粉 でん粉	油	
	副菜	切り干し大根とひじきのサラダ	米みそ	ひじき	人参 チンゲンサイ	切干大根	砂糖	ごま マヨネーズ	
	その他	牛乳 ヨーグルト		牛乳 ヨーグルト					
2月	主食	ごはん					米		865
	汁物	若竹汁	油揚げ	わかめ	人参 みつば	筍(たけのこ) 玉葱 干し椎茸			
	主菜	鯖の銀紙焼き	鯖(さば) 豆みそ				砂糖		
	副菜	和風ポテトサラダ		塩昆布	人参	玉葱 きゅうり とうもろこし	じゃがいも	マヨネーズ	
	その他	牛乳 柏餅(かしわもち)		牛乳			柏餅(かしわもち)		
8月	主食	ごはん					米		802
	煮物	八宝菜	えび いが 豚肉 うずら卵		チンゲンサイ 人参	玉葱 筍(たけのこ) 白菜 きくらげ しょうが	でん粉	ごま油	
	主菜	春巻き	豚肉		人参 なら	キャベツ もやし エリンギ	でん粉 砂糖 小麦粉	ごま油 油	
	副菜	もやしのナムル			人参	もやし きゅうり しょうが	砂糖	ごま油 ごま	
	その他	牛乳		牛乳					
9月	主食	ごはん					米		875
	煮物	塩ちゃんこ	鶏肉団子 油揚げ		人参 ねぎ	玉葱 キャベツ もやし きくらげ えのきたけ 干し椎茸 にんにく	マロニー	ごま	
	主菜	和風煮込みハンバーグ	牛肉 豚肉 鶏肉			玉葱	パン粉 砂糖 でん粉		
	副菜	ひじきサラダ	大豆	ひじき	人参	きゅうり とうもろこし	砂糖	マヨネーズ	
	その他	牛乳		牛乳					
10月	主食	ごはん					米		805
	汁物	しらす団子のカレースープ	しらす団子 生揚げ		人参	大根 白菜 ごぼう 干し椎茸		カレールウ	
	主菜	野菜と鶏肉のバジルソテー	鶏肉		パプリカ バジル	キャベツ とうもろこし	でん粉	マヨネーズ 油	
	副菜	さつまいもチップス					さつまいも	油	
	その他	牛乳		牛乳					
11月	主食	きな粉パン	きな粉				パン 砂糖	油	735
	汁物	野菜たっぷりミネストローネ	鶏肉		人参 パセリ トマト	玉葱 キャベツ ひよこ豆 マッシュルーム 青えんどう豆 赤いんげん豆	じゃがいも	オリーブ油	
	主菜	ごぼう入りつくね(3)	鶏肉 大豆 豚肉			玉葱 ごぼう しょうが	でん粉	油	
	副菜	カラフルソテー			人参	キャベツ とうもろこし		油	
	その他	牛乳 ミニピーチゼリー		牛乳			ミニピーチゼリー		
12月	主食	ごはん					米		765
	煮物	ポトフ	ウインナー		人参	玉葱 キャベツ エリンギ 枝豆	じゃがいも	オリーブ油	
	主菜	いかフライのレモン煮	いか			レモン果汁	パン粉 小麦粉 でん粉 砂糖	油	
	副菜	ブロッコリーのおかか和え	かつお節		ブロッコリー		砂糖		
	その他	牛乳		牛乳					
15月	主食	ごはん					米		786
	汁物	冬瓜とにらのスープ	鶏肉		人参 なら	冬瓜 玉葱 干し椎茸 しょうが		ごま油	
	主菜	酢豚	うずら卵 豚肉		ピーマン パプリカ	しょうが 玉葱 筍(たけのこ) 干し椎茸 きくらげ	でん粉 砂糖	油	
	副菜	酢豚							
	その他	牛乳		牛乳					
16月	主食	金目玄米ごはん					金目玄米 米		880
	煮物	夏野菜カレー	豚肉		人参 トマト ピーマン 南瓜	玉葱 なす スズキニ にんにく		カレールウ 油	
	主菜	えびカツ	えび たら			玉葱	でん粉 砂糖 パン粉 小麦粉		
	副菜	ごぼうサラダ				ごぼう キャベツ きゅうり とうもろこし		ごま マヨネーズ	
	その他	牛乳		牛乳					
17水	主食	ごはん					米		822
	汁物	夏野菜の味噌汁	鶏肉 豆腐 豆みそ 米みそ こつじみそ		南瓜 人参 ねぎ	玉葱 なす しょうが	じゃがいも		
	主菜	鶏肉のごまよこし(2)	鶏肉			しょうが	でん粉 砂糖	油 ごま	
	副菜	春雨の中華和え			人参	きゅうり もやし 玉葱 しょうが	春雨 砂糖	ごま油	
	その他	牛乳		牛乳					

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)		1食分(kcal)
	主食	汁物	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	
18木	主食	五目あんかけうどん 白玉うどん						白玉うどん	844
	汁物	五目あんかけうどん汁	鶏肉 かまぼこ 油揚げ		人参 ねぎ チンゲンサイ	白菜 干し椎茸		でん粉	
	主菜	変わりきんぴら	豚肉 はんぺん		人参 さやいんげん	ごぼう こんにゃく		じゃがいも 砂糖	
	副菜	和風コロッケ			人参	れんこん		じゃがいも パン粉 砂糖 小麦粉	
	その他	牛乳 豆乳プリンタルト		牛乳				豆乳プリンタルト	
 毎月19日は『食育の日～家族そろって食べる日』									
19金	主食	わかめごはん		わかめ				米	839
	汁物	ためぎ汁	油揚げ 豆みそ		人参 ねぎ	こんにゃく えのきたけ しょうが		ごま油	
	主菜	豚肉のしょうが焼き	豚肉 米みそ		人参	しょうが 玉葱 しめじ りんご		砂糖 でん粉 ごま油	
	副菜	切干大根とチンゲンサイのサラダ	米みそ		人参 チンゲンサイ	切干大根		砂糖 ごま マヨネーズ	
	その他	牛乳		牛乳					
22月	主食	ごはん						米	794
	汁物	どさんこ汁	豚肉 生揚げ 米みそ	わかめ	人参 ねぎ	白菜 とうもろこし			
	主菜	鱈(あじ)フリッター(2)	鱈(あじ)	おきあみ				小麦粉 砂糖 でん粉	
	副菜	ひじきの炒め煮	鶏肉 はんぺん 油揚げ	ひじき	人参 さやいんげん			じゃがいも 砂糖	
	その他	牛乳 味付けのり		牛乳 味付けのり					
23火	主食	ごはん						米	811
	汁物	和風春雨スープ	豚肉 豆腐		人参 チンゲンサイ	玉葱 干し椎茸 にんにく しょうが		春雨	
	主菜	ヘルシーバーグの野菜あんかけ	豆腐 鶏肉		チンゲンサイ	玉葱 干し椎茸		米粉 砂糖 じゃがいも	
	副菜	かみかみ三色おひたし			パプリカ	切干大根 キャベツ		砂糖 ごま	
	その他	牛乳		牛乳					
24水	主食	ごはん						米	788
	汁物	雷汁	鶏肉 豆腐		人参 ねぎ	玉葱 干し椎茸		でん粉 ごま油	
	主菜	鯖と大豆の揚げ煮	鯖 大豆			しょうが		でん粉 砂糖 油	
	副菜	蓮根サラダ				蓮根 キャベツ きゅうり とうもろこし		砂糖 オリーブ油	
	その他	牛乳		牛乳					
25木	主食	クロワッサン						クロワッサン	784
	汁物	冬瓜と豚肉の野菜スープ	豚肉		人参	しょうが にんにく 冬瓜 玉葱 キャベツ きくらげ ねぎ		オリーブ油	
	主菜	三河赤鶏のソースカツ	三河赤鶏					パン粉 小麦粉 でん粉 砂糖	
	副菜	南瓜とさつまいものサラダ			南瓜 人参	玉葱 きゅうり		さつまいも マヨネーズ	
	その他	牛乳		牛乳					
26金	主食	ごはん						米	750
	汁物	打ち豆汁	生揚げ 大豆 豆みそ 米みそ こうじみそ		人参 ねぎ	大根 生しいたけ		さといも	
	主菜	豚肉の塩麴炒め	豚肉		チンゲンサイ	しょうが 玉葱		でん粉 ごま油 油	
	副菜	豚肉の塩麴炒め							
	その他	牛乳 ひじきのり		牛乳 ひじきのり					
29月	主食	ごはん						米	785
	汁物	石狩汁	鮭 米みそ 豆みそ		人参 ねぎ	白菜 玉葱 とうもろこし 大根 ごぼう		さといも	
	主菜	鰯の梅煮	鰯		赤しそ	梅干し		砂糖	
	副菜	マカロニサラダ				キャベツ とうもろこし きゅうり		マカロニ マヨネーズ	
	その他	牛乳		牛乳					
30火	主食	麦ごはん						押し麦 米	812
	煮物	マーボー豆腐	豆腐 豚肉 豆みそ		人参 ねぎ	玉葱 筍(たけのこ) きくらげ にんにく しょうが		砂糖 でん粉 ごま油	
	主菜	揚げしゅうまい(3)	豚肉 鶏肉 大豆 たら			玉葱		でん粉 パン粉 小麦粉	
	副菜	ほうれん草のナムル			ほうれん草 パプリカ	もやし しょうが		砂糖 ごま油 ごま	
	その他	牛乳		牛乳					
31火	主食	ごはん						白米	828
	汁物	豚汁	豚肉 生揚げ 豆みそ	わかめ	人参	ごぼう 大根 しょうが		さといも	
	主菜	秋刀魚のみぞれ煮	秋刀魚			大根		砂糖 でん粉	
	副菜	蓮根とポテトのサラダ			人参	蓮根 枝豆 玉葱 とうもろこし		じゃがいも マヨネーズ	
	その他	牛乳		牛乳					

今月の旬の食材

人参・キャベツ・玉葱・じゃがいも・筍(たけのこ)・さやいんげん

