

令和6年1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 「給食を知ろう」

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)		主に材料になる(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・海藻	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11日は「鏡開き」

鏡開きは、年神様にお供えた鏡餅を割って食べる昔ながらの日本の風習です。鏡餅を食べることは、一つには、今年一年間無事に過ごせまよつといふ思い、すなわち、無病息災を願つ意味が込められているとされています。

11 木	主食	赤じそ飯			赤じそ		米		890
	汁物	餅入りしるこ				小豆	餅 砂糖		
	主菜	宗田かつおのおかか煮	宗田かつお かつお節			しょうが	砂糖 でん粉		
	副菜	五目きんぴら	豚肉		人参 いんげん	ごぼう こんにゃく	砂糖	ごま油	
12 金	その他	牛乳 みかん		牛乳		みかん			889
	主食	ロールパン					ロールパン		
	煮物	冬野菜のポトフ	鶏団子		人参 パセリ	かぶ 玉葱 キャベツ		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 砂糖	油	
15 月	副菜	れんこんとほうれん草のサラダ	鮪の油漬け		人参 ほうれん草	れんこん		マヨネーズ	781
	その他	牛乳 大豆チョコクリーム		牛乳			大豆チョコクリーム		
	主食	ごはん					米		
	汁物	春雨と野菜のスープ	豚肉		人参 パセリ	キャベツ 玉葱 きくらげ しょうが	春雨	ごま油	
16 火	主菜	黒酢入り酢豚	豚肉		ピーマン パプリカ	しょうが 玉葱 たけのこ 干し椎茸	でん粉 砂糖	油	940
	その他	牛乳 ヨーグルト		牛乳 ヨーグルト					
	主食	麦ごはん					押し麦 米		
	煮物	挽肉と人参のダルカレー	豚肉 大豆 豆乳		人参 パセリ トマト	にんにくしょうが 玉葱 白いんげん豆 マッシュルーム		オリーブ油 カレールウ	
17 水	主菜	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 米粉	油	758
	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	コーンクリームドレッシング	
	その他	牛乳		牛乳					
	主食	ごはん					米		
18 木	煮物	高野豆腐の卵とじ	卵 高野豆腐 鶏肉		人参	玉葱 白菜 干し椎茸	砂糖		723
	主菜	鰯の梅煮	鰯		赤じそ	梅干し	砂糖 でん粉		
	副菜	小松菜のおひたし	かつお節		小松菜 人参	キャベツ	砂糖		
	その他	牛乳 味付けのり		牛乳 味付けのり					
19 金	主食	きな粉パン	きな粉				小型ロールパン 砂糖	油	815
	汁物	ミネストローネ	ウインナー ベーコン		人参 トマト パセリ	玉葱 セロリー キャベツ	じゃがいも マカロニ		
	主菜	パンプキンアンサンブルエッグ	卵 鶏肉		南瓜		でん粉 砂糖	油	
	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		マヨネーズ	
22 月	その他	牛乳		牛乳					838
	主食	ごはん					米		
	汁物	かぶと白菜の五目みそ汁	鶏肉 油揚げ 米みそ こつじみそ		人参 ねぎ	しょうが かぶ 玉葱 白菜		オリーブ油	
	主菜	チキンビーンズ	大豆 鶏肉		人参 トマト	レッドキドニー ひよこ豆 玉葱	砂糖	オリーブ油 ハヤシルウ デミグラスソース	
23 火	副菜	竹輪の二色揚げ(2)	竹輪	青のり			小麦粉 でん粉 上新粉	油	839
	主菜	チキンナゲット(2個)	鶏肉 豚肉			にんにく	パン粉 でん粉 小麦粉	油	
	副菜	かみかみ三色おひたし			人参	切り干し大根 キャベツ	砂糖	ごま	
	その他	牛乳 黒豆	黒豆	牛乳					
24 水	主食	ごはん					米		761
	汁物	けんちん汁	豚肉 油揚げ		ねぎ 人参	ごぼう 大根 こんにゃく 干し椎茸 しょうが		ごま油	
	主菜	鮪と大豆のシークワサーソースがけ	鮪 大豆			シークワサー	砂糖	油	
	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	
24 水	その他	牛乳		牛乳					761
	主食	ごはん					米		
	煮物	煮みそ	鶏肉 はんぺん 生揚げ 豆みそ		人参 ねぎ	大根 こんにゃく しょうが	さといも 砂糖		
	主菜	厚焼き玉子	卵				砂糖		
24 水	副菜	キャベツのたくあん和え				キャベツ たくあん		ごま	761
	その他	牛乳 いちご		牛乳		いちご			



1月24日~30日は「全国学校給食週間」



24 水	主食	ごはん					米		761
	煮物	煮みそ	鶏肉 はんぺん 生揚げ 豆みそ		人参 ねぎ	大根 こんにゃく しょうが	さといも 砂糖		
24 水	主菜	厚焼き玉子	卵				砂糖		761
	副菜	キャベツのたくあん和え				キャベツ たくあん		ごま	
24 水	その他	牛乳 いちご		牛乳		いちご			761
	その他	牛乳		牛乳					

日・曜日	献立名		主に体の組織をつくる(赤)		主に体の隅子を整える(緑)		主に材料になる(黄)		1杯分 (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・海藻	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	
25木	主食	小麦入り米粉パン					小麦入り米粉パン		718
	汁物	冬キャベツの豆乳スープ	ベーコン 豆乳		人参 チンゲンサイ	キャベツ ぶなしめじ			
	主菜	愛知のポークウインナー	愛知のポークウインナー						
	副菜	碧南焼きそば	豚肉 竹輪		人参	キャベツ 玉葱 切り干し大根	やきそば	油	
	その他	牛乳		牛乳					
26金	主食	ごはん					米		810
	煮物	塩ちゃんこ	豆腐 豚肉		人参 チンゲンサイ	キャベツ ごぼう えのきたけ にんにく	マロニー		
	主菜	手羽先風唐揚げ(2)	鶏肉			しょうが にんにく レモン	でん粉 砂糖	油	
	副菜	もやしのだんご			人参	もやし きゅうり しょうが	砂糖	ごま油	
	その他	牛乳		牛乳					
29月	主食	金芽玄米ごはん					金芽玄米 米		841
	炒め物	マーボー豆腐	豆腐 豚肉 豆みそ		人参 ねぎ	玉葱 たけのこ きくらげ にんにく しょうが	砂糖	ごま油 でん粉	
	主菜	愛知県産の食材入り餃子(3)	豚肉		人参	玉葱 れんこん	でん粉 砂糖 小麦粉	油	
	副菜	ブロッコリーの中華和え			ブロッコリー 人参	しょうが	砂糖	ごま油 ごま	
	その他	牛乳		牛乳					
30火	主食	うの花の炊き込みごはん	鶏肉 おから		人参 ねぎ いんげん	しいたけ ごぼう	米 砂糖	油	839
	汁物	冬野菜のまるやかみそ汁	油揚げ 豆乳 豆みそ 米みそ こうじみそ		人参 南瓜 ねぎ	玉葱 ぶなしめじ	さつまいも		
	主菜	にぎすフライのレモンソースがけ	にぎす			レモン	パン粉 砂糖 小麦粉	油	
	副菜	ポイルキャベツ				キャベツ			
	その他	牛乳		牛乳					
31水	主食	ごはん					米		764
	汁物	吉野汁	鶏肉 油揚げ		ねぎ 人参	白菜 ごぼう ぶなしめじ	でん粉		
	主菜	梅のさっぱり生姜焼き	豚肉		ピーマン	玉葱 なす 梅干し しょうが	砂糖		
	副菜	カラフルポテト			人参	枝豆 とうもろこし	じゃがいも	オリーブ油 マヨネーズ	
	その他	牛乳		牛乳					

予定給食回数：15回

今月の旬の食材

人参・れんこん・かぶ・白ねぎ・ねぎ・キャベツ・ごぼう・りんご
ほうれん草・大根・白菜・小松菜・ブロッコリー・みかん




今日の給食に使用する
愛知県で生産が
盛んな旬の食材

★2023ベストカワラッキー賞(中学生部門)の入賞献立が1月の給食にアレンジして登場


1月30日(火)に高浜中学校3年川本早々良さんの「うの花の炊き込みご飯」が「うの花の混ぜご飯」に、1月31日(水)に南中学校2年石川敬祐さんの「梅のさっぱり生姜焼き」が登場します。

ベストカワラッキー賞の入賞献立を楽しみにしてください。



高浜中学校 3年 川本 早々良さん

【料理名】 うの花の炊き込みご飯



南中学校 2年 石川 敬祐さん


【料理名】 梅のさっぱり生姜焼き

【4人分の材料】

おから200g、ねぎ1本、人参1/2本、椎茸6枚、ごぼう1/3本
A (だし汁2カップ、砂糖大さじ3、しょうゆ大さじ3、塩小さじ1/3)
鶏もも肉300g、スナッペンどう適量、米2合
みりん大さじ2、しょうゆ大さじ2、水360ml


【作り方】

- ねぎを小口切りにし、人参は細切り、椎茸は軸を除いて薄切りにし、ごぼうは皮をむいてささがきにし、サッと水にさらして水を切る。
- フライパンに油をひいて熱し、ねぎを炒める。その後、人参、ごぼう、椎茸の順に加えて炒め、おからを加え全体が馴染むまで混ぜる。
- Aの調味料を加え、汁気がなくなるまで炒り煮する。
- 鶏もも肉を1cm角に切って、みりん、しょうゆを加え10分おく。
- 炊飯器に米、水を入れ、③のうの花1/4と④の鶏もも肉を汁ごと入れて炊く。
- スナッペンどうはサッと塩ゆでし、斜め細切りにする。炊き込みご飯を茶碗に盛り、スナッペンどうを散らす。



高浜中学校 3年 川本 早々良さん

【料理名】 うの花の炊き込みご飯



南中学校 2年 石川 敬祐さん

【料理名】 梅のさっぱり生姜焼き

【4人分の材料】

豚肉400g(酒50ml、塩麹大さじ2)、ピーマン3個、玉葱1/2個、なす2本
付け合わせ(キャベツ1/4個、ミニトマト8個、ゆで卵2個)
A (しょうゆ100ml、酒100ml、みりん50ml、砂糖大さじ3、酢大さじ1~2、梅干し4個)
刻み生姜適量、サラダ油適量

【作り方】

- 豚肉を酒と塩麹につける。
- キャベツを千切りにし、水にさらし、水を切っておく。
- ミニトマトを洗い、卵を茹でてからをむいておく。
- 梅干しはペースト状に刻み、Aの調味料を合わせておく。
- 豚肉を刻み生姜と一緒に焼く。
- ピーマン、玉葱、なすを食べやすい大きさに切り、別のフライパンで炒め、軽く塩、こしょうをふる。
- ⑤と⑥に火が通ったら一つのフライパンに合わせ④で味をつける。
- 盛り付ける。