

令和6年3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 「1年間の振り返りをしよう」

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)		主に材料になる(黄)		1材料 - (kcal)
	1群	2群	3群	4群	5群	6群			
1金	主食	ごはん・パン・麺類(黄)	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	895
	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)							
	その他								
4月	主食	ごはん	豆腐 豚肉	人参 チンゲンサイ	キャベツ ごぼう にんにく えのきたけ	マロニー		813	
	煮物	塩ちゃんこ							
	主菜	いかフライのレモン煮	いか		レモン果汁	砂糖	油		
	副菜	アスパラガスとコーンのペッパーサラダ	米みそ	アスパラガス 人参	キャベツ とうもろこし	砂糖	マヨネーズ		
5火	主食	麦ごはん	牛肉	トマト	玉葱 エリンギ	押し麦 米		843	
	煮物	ビーフシチュー					ハヤシルウ デジラソース		
	主菜	ベーコンオムレツ	卵 ベーコン			でん粉 砂糖	油		
	副菜	キャベツと大根のブランチサラダ		人参	とうもろこし キャベツ 大根		ブランチレタリング		
6水	 卒業式  おめでとう ごさいます！								
	主食	小型ロールパン				小型ロールパン		892	
	炒め物	たっぷり野菜のやきそば	豚肉 竹輪	人参	切り干し大根 もやし キャベツ 玉葱 きくらげ しょうが	焼きそば	油		
	主菜	キャベツメンチカツのレモンじょうゆ煮	牛肉 豚肉 大豆		キャベツ 玉葱 レモン果汁	でん粉 砂糖	油		
副菜	れんこんとポテトのサラダ		人参	れんこん 枝豆 玉葱 とうもろこし	じゃがいも	マヨネーズ			
8金	主食	ごはん	豚肉	人参 ねぎ チンゲンサイ	白菜 きくらげ しょうが にんにく	トック	ごま油	895	
	汁物	トックスープ							
	主菜	肉団子とれんこんのヤンニョムソースがけ	牛肉 豚肉 鶏肉 大豆		玉葱 れんこん しょうが	パン粉 砂糖	油		
	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		
11月	主食	ごはん	鶏肉 はんぺん	人参 いんげん	玉葱 干し椎茸 しょうが	米	じゃがいも 車麩 砂糖	856	
	煮物	じゃがいもと車麩のやめ煮							
	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	鉄分たっぷりサラダ	鰯の油漬	ひじき	ほうれん草 人参	とうもろこし	砂糖		ごま マヨネーズ
12火	主食	キムたくごはん	豚肉		ぶなしめじ 白菜キムチ たくあん	米		772	
	汁物	野菜とさつまいもの粕汁	生揚げ 米みそ こしじみそ	人参 南瓜 ねぎ	こんにゃく 大根	さつまいも			
	主菜	厚焼き玉子	卵			砂糖	でん粉		油
	副菜	変わりきんぴら	鶏肉 はんぺん	人参 いんげん	ごぼう こんにゃく	じゃがいも	砂糖		ごま油
13水	主食	ソフト麺				ソフト麺		898	
	汁物	カレー南蛮汁	鶏肉 生揚げ 豆乳	人参 ねぎ	玉葱 ぶなしめじ 干し椎茸	でん粉	油		
	主菜	愛知の野菜入り春巻き	鶏肉	人参	キャベツ れんこん	でん粉 砂糖	ごま油		
	副菜	人参とチンゲンサイの黒酢レタリング和え	ささみのオイル漬	糸寒天 人参	玉葱 しょうが	砂糖	ごま油		
14木	主食	ごはん				米		776	
	汁物	若竹汁	油揚げ	わかめ	人参 みつば	たけのこ 玉葱 干し椎茸			
	主菜	煮込みハンバーグのトマトソースがけ	牛肉 豚肉 鶏肉	トマト	玉葱	パン粉 砂糖	でん粉		油
	副菜	花野菜サラダ	鰯の油漬	ブロッコリー 人参	カリフラワー キャベツ とうもろこし		野菜いっぱい		
15金	主食	わかめごはん				米		862	
	煮物	鶏ちゃんこ	生揚げ 鶏肉	人参 ねぎ	玉葱 キャベツ もやし プナピー 干し椎茸 きくらげ しょうが にんにく	マロニー			
	主菜	鯰フリッター(3)	鯰	オキアミ あおさ		小麦粉 砂糖	油		
	副菜	切り干し大根とほうれん草の和風サラダ	米みそ	人参 ほうれん草	切り干し大根	でん粉 米粉	砂糖		マヨネーズ
18月	主食	ごはん				米		879	
	煮物	とろとろ玉葱カレー	豚肉 豆乳	人参	玉葱 にんにく	カレールー	油		
	主菜	大豆入りナゲット(2)	鶏肉 大豆 きな粉	人参	にんにく	でん粉 砂糖	油		
	副菜	ブロッコリーサラダ	鰯の油漬	ブロッコリー	とうもろこし レモン果汁	砂糖	オリーブ油		

今月の旬の食材

人参・ほうれん草・蓮根・大根・ごぼう・鱈(さわら)・ねぎ・白ねぎ・キャベツ
白菜・ブロッコリー・にら・みかん・菜の花・ふき・りんご・いちご



今年度も残りわずかとなりました。みなさんは1年間にわたり、おいしい給食を食べながらさまざまな食に関することを学んできました。今月は、給食の時間をふりかえて来年度の食生活における目標を立ててみましょう。

1年間のふりかえりチェック

給食の時間をふりかえて、できたものには口にチェックを入れましょう。

協力して給食の準備をすることができた



一人分の量をきれいに盛り付けた



楽しく会食することができた



バランスのよい食事のとり方が分かった



地域の地場産物が分かった



感謝の気持ちをもって食べることができた



できることから始めよう環境によい生活

環境のためにできることを実践してみませんか？
今日からチャレンジ、ごみを減らそう

食べ残しをしない



レジ袋を買わない



持続可能な社会のために、食べ残しをしない、レジ袋を買わないなど、自分でできることを考えて、ごみを減らしましょう。



できていますか？

ペットボトルの出し方

1 キャップを外す 	2 ラベルを外す
3 水で中をすすぐ 	4 横方向につぶす

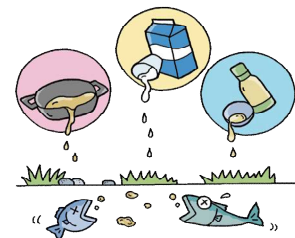


持続可能な社会について考えよう

持続可能な食生活を送るためには、一人一人が食品やエネルギーなどの資源を無駄にしないような工夫を考えて、継続的に取り組むことが大切です。食生活を通して身近な環境問題に気づき、自分にできることを実行しましょう。

Q. 使った後の水が河川や海を汚しているって本当？

A. 河川や海を汚す大きな原因の一つは、台所やふろ、洗濯、トイレから出る生活排水です。例えば、牛乳コップ1杯(200mL)を流すと、魚がすすめる水質にはバスタブ(300L)11杯分の水が必要です。わたしたちは地球上にある「限りある水」をくりかえし使っています。汚れた水をできるだけ流さない工夫を考えましょう。



循環型社会への第一歩 3Rの取り組み

リデュース
Reduce

使う資源やごみの量を減らすこと

リユース
Reuse

使えるものはくりかえし使うこと

リサイクル
Recycle

資源として再び利用すること

3Rとは、使う資源やごみの量を減らす「Reduce(リデュース)」、使えるものはくりかえし使う「Reuse(リユース)」、資源として再び利用する「Recycle(リサイクル)」の頭文字をとったものです。普段の生活に取り入れてみませんか。

