



給食だより



【今月の目標】「よくかんで食べよう」

高浜市立南中学校

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日1食 (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	
3月	主食 ごはん					米		814
	汁物 夏野菜の元氣汁	大豆 生揚げ 豆みそ		人参 トマト オクラ		じゃがいも	ごま油	
	主菜 メヒカリのフライ(3)	メヒカリ				パン粉 小麦粉	油	
	副菜 ひじきのカレーマヨ和え		ひじき	さやいんげん 人参	とうもろこし	じゃがいも 砂糖	マヨレッシング	
その他 牛乳		牛乳						
4火	主食 ごはん					米		744
	汁物 青梗菜の豆乳スープ	鶏肉 豆乳		人参 青梗菜	ぶなしめじ			
	主菜 焼き肉風夏野菜炒め	豚肉		ピーマン 人参	玉葱 ほんしめじ きくらげ しょうが	でん粉		
	副菜 蓮根と切り干しのカミカミ和え				切り干し大根 蓮根 キャベツ	砂糖	油	
その他 牛乳 ホタテ味のかむこんにやく		牛乳		ホタテ味のかむこんにやく				
5水	主食 ごはん					米		784
	汁物 つみれと三つ葉のかき玉汁	卵 すけそうだら	あおさ しらす干し	人参 三つ葉	玉葱 干し椎茸 たけのこ	でん粉 砂糖	油	
	主菜 愛知の大豆入りナゲット(2)	鶏肉 大豆 きな粉		人参	にんにく	でん粉 砂糖	油	
	副菜 変わりきんぴら	豚肉 はんぺん		人参 さやいんげん	ごぼう こんにやく	じゃがいも 砂糖	ごま油 ごま	
その他 牛乳		牛乳						
6木	主食 ロールパン					ロールパン		748
	汁物 冬瓜とベーコンの野菜スープ	ベーコン		人参 ねぎ	しょうが にんにく 冬瓜 玉葱 キャベツ		オリーブ油	
	主菜 愛知県産の五目入り根菜コロッケ			人参 ねぎ	蓮根 切り干し大根 ごぼう	じゃがいも 砂糖 小麦粉 米粉 米粉	油	
	副菜 ビーンズサラダ	大豆			キャベツ 枝豆 とうもろこし	砂糖	オリーブ油	
その他 牛乳 りんごゼリー(歯と口の健康週間ゼリー)		牛乳			りんごゼリー			
7金	主食 ごはん					米		779
	煮物 じゃがいもと車麩の含め煮	鶏肉 はんぺん		人参 さやいんげん	玉葱 干し椎茸 しょうが	じゃがいも 車麩 砂糖		
	主菜 竹輪の二色揚げ(2)	竹輪	あおさ			小麦粉 小麦粉 上新粉	油	
	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		牛乳						
10月	主食 ごはん					米		748
	汁物 トマトと玉葱のみそ汁	鶏肉 豆腐 油揚げ 豆乳 豆みそ 米みそ とうじみそ		トマト 人参 ねぎ	玉葱 なす しょうが	じゃがいも		
	主菜 鰯の梅煮	鰯		赤しそ	梅	砂糖 小麦粉		
	副菜 キャベツの昆布和え		塩昆布		キャベツ		ごま油	
その他 牛乳		牛乳						
11火	主食 金芽玄米ごはん					金芽玄米 米		754
	汁物 わかめスープ		わかめ	ねぎ 人参	きくらげ 玉葱 にんにく しょうが	春雨	ごま油	
	主菜 ビビンバの具	豚肉		人参 青梗菜	干し椎茸 にんにく しょうが 切り干し大根	砂糖	ごま 小麦粉	
	副菜 錦糸玉子	卵				砂糖		
その他 牛乳 冷凍みかん		牛乳						
12水	主食 ごはん					米		912
	煮物 ポークビーンズ	大豆 豚肉 パラベーコン		人参	玉葱 枝豆	じゃがいも 砂糖	ハヤシルウ	
	主菜 蓮根サンドフライ	鶏肉			蓮根 玉葱 干し椎茸	パン粉 小麦粉 小麦粉	油	
	副菜 南瓜のサラダ			南瓜 人参	玉葱 きゅうり		コーンクリーム ドレッシング	
その他 牛乳		牛乳						
13木	主食 きしめん					きしめん		783
	汁物 五目あんかけ汁	鶏肉 かまぼこ 油揚げ		人参 青梗菜 ねぎ	白菜 干し椎茸	でん粉		
	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 小麦粉	油	
	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		和風クリーム ドレッシング	
その他 牛乳		牛乳						
14金	主食 ごはん					米		746
	汁物 かみなり汁	鶏肉 豆腐		人参 ねぎ	玉葱 干し椎茸	でん粉	ごま油	
	主菜 たっぷり野菜の豚キムチ炒め	豚肉		人参 いら	にんにく しょうが 白菜キムチ 玉葱 もやし	砂糖 小麦粉	マヨレッシング 小麦粉	
	副菜 海苔サラダ						ごま油	
その他 牛乳 乳酸菌飲料		牛乳 乳酸菌飲料						
17月	主食 ごはん					米		761
	汁物 冬瓜とじゃがいもの豚汁	豚肉 生揚げ 米みそ		人参 ねぎ	玉葱 冬瓜 干し椎茸 しょうが にんにく	じゃがいも		
	主菜 鮭の塩焼き	鮭						
	副菜 コーンと枝豆のサラダ				枝豆 とうもろこし キャベツ		野菜いっぱい ドレッシング	
その他 牛乳		牛乳						
18火	主食 麦ごはん					押し麦 米		836
	炒め物 マーボーなす	豆腐 豚肉 豆みそ		人参 ねぎ	玉葱 なす たけのこ きくらげ にんにく しょうが	砂糖 小麦粉	ごま油	
	主菜 愛知のしそ入り鶏春巻き	鶏肉		人参 ねぎ 青しそ	玉葱 キャベツ しょうが	春雨 小麦粉 小麦粉	油	
	副菜 海藻サラダ		わかめ 昆布 つのまた 杉のり	人参	もやし きゅうり とうもろこし	砂糖	ごま油	
その他 牛乳		牛乳						
 『愛知を食べる学校給食の日』								
19水	主食 ごはん					米		797
	汁物 アカモクつみれのすまし汁	すけそうだら 油揚げ	アカモク	人参 ねぎ	れんこん 大根 白菜 ごぼう	でん粉 砂糖		
	主菜 三河赤鶏のみそカツ	三河赤鶏 豆みそ			しょうが	パン粉 小麦粉 小麦粉	油	
	副菜 かりもりのごましょうゆ和え				しろり きゅうり	でん粉 砂糖	ごま 小麦粉	
その他 牛乳 蒲郡みかんミニゼリー		牛乳				蒲郡みかん ミニゼリー		

日・曜日	献立名		主に体の組織をつくる(赤)		主に体の臓器を整える(緑)		主にエネルギーになる(黄)		エネルギー(kcal)
	1群	2群	3群	4群	5群	6群			
	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			
20木	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)								
	主食 ナン 煮物 ずりおろし人参のキーマカレー 主菜 愛知のポークウインナー 副菜 コールスローサラダ その他 牛乳	鶏肉 大豆 豆乳 豚肉		人参 パセリ 人参	しょうが 玉葱 ぶなしめじ 玉葱	米 砂糖	カレールウ コールスロートレッシング	772	
21金	主食 ごはん 煮物 鶏ちゃんこ 主菜 鯖と大豆のシークワサーソースがけ 副菜 その他 牛乳 味付けのり	生揚げ 鶏肉 鯖 大豆		人参 ねぎ	キャベツ 玉葱 もやし ブナピー 干し椎茸 きくらげ しょうが にんにく	米 マロニー 砂糖	油	796	
24月	主食 ごはん 汁物 けんちん汁 主菜 ヘルシーバーグの野菜あんかけ 副菜 その他 牛乳 アセロラミネゼリー(2)	豚肉 豆腐 豆腐 鶏肉 大豆		人参 ねぎ 青梗菜	ごぼう 大根 こんにゃく 玉葱 干し椎茸	米 ごま油 パン粉 砂糖 油 ごま油	807		
25火	主食 ごはん 炒め物 八宝菜 主菜 揚げ餃子(3) 副菜 もやし中華和え その他 牛乳	豚肉 えび いか うずら卵 豚肉		青梗菜 人参 にら 人参	玉葱 たけのこ 白菜 きくらげ しょうが キャベツ 玉葱 にんにく もやし きゅうり しょうが	米 ごま油 パン粉 砂糖 ごま油 砂糖	805		
26水	主食 ごはん 煮物 なすの旨みそ汁 主菜 つくね(3) 副菜 切り干し大根とゴーヤのサラダ その他 牛乳	豚肉 生揚げ 豆みそ 鶏肉	わかめ	ねぎ	なす ぶなしめじ 玉葱	米 ごま油 でん粉 砂糖 油 パン粉 砂糖	773		
27木	主食 サンドイッチロールパン 炒め物 碧南焼きそば 主菜 鰯フリッター(2) 副菜 ブロッコリーとコーンのサラダ その他 牛乳	豚肉 竹輪 鰯	おきあみ あおさ	人参 ブロッコリー	キャベツ 玉葱 切り干し大根 とうもろこし レモン果汁	サンドイッチ ロールパン 油 小麦粉 だん粉 砂糖 米粉 砂糖	812		
28金	主食 ごはん 煮物 豆腐と野菜の春雨スープ 主菜 黒酢入り酢豚 副菜 その他 牛乳 ビーチミネゼリー	豆腐 豚肉 うずら卵		人参 ねぎ ピーマン パプリカ	玉葱 キャベツ きくらげ しょうが しょうが 玉葱 たけのこ 干し椎茸 きくらげ	米 春雨 ごま油 でん粉 砂糖 油 ビーチミネゼリー	766		

予定給食回数:20回



歯と口の健康週間 6/4~6/10

みなさんは、よくかんで食事をしていますか？

よくかんで食べると、満腹感が得られて食べすぎを防ぐほか、だ液がたくさん出て消化・吸収をよくしたり、むし歯予防になったりします。また、脳の血流がよくなり、記憶力や集中力を高める効果があるといわれています。この機会に、よくかんで食べることを意識して食事をしてみましょう。



家庭での食中毒予防のポイント

食中毒は、家庭の食事で発生する危険性もあります。日頃から食中毒予防を心がけましょう。

1 食品の購入

肉、魚、野菜などは、新鮮なものを選び、表示のある食品は、消費期限などを確認しましょう。購入後は、寄り道せずに帰りましょう。



2 家庭での保存

冷蔵や冷凍が必要な食品は、帰宅後すぐに冷蔵庫や冷凍庫に入れましょう。冷蔵庫で細菌が死ぬわけではありません。早めに使いきりましょう。



3 下準備

手は石けんで洗い、生の肉や魚と生で食べる食品は、包丁やまな板を使いわけましょう。生の肉、魚、卵を扱った後も手を洗いましょう。



4 調理

石けんで手洗いをし、加熱して調理する食品は十分に加熱しましょう。調理を中断する時は、料理を室温に放置せずに、冷蔵庫に入れましょう。



5 食事

清潔な手で、清潔な器具を使って、清潔な食器に盛りつけましょう。食べる前は石けんでしっかりと手洗いをしましょう。



6 残った食品

残った食品は、小分けにして保存します。保存した食品はなるべく早めに食べるようにして、温め直す時は十分に加熱しましょう。

