



給食だより



いろいろな食品を食べよう

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)		エネルギー(kcal)	
	主食	主菜・副菜	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火	主食 ごはん 煮物 秋野菜のすき煮 主菜 キスフライのレモンソースがけ 副菜 キャベツのたくあん和え その他 牛乳		豚肉 高野豆腐		人参 ねぎ	かぶ 糸こんにゃく 干し椎茸	米 角麩 里芋 砂糖	油	754	
2水	主食 ごはん 煮物 大豆チリコンカン 主菜 ベーコンオムレツ 副菜 きゅうりとポテトのサラダ その他 牛乳		豚肉 大豆		ピーマン トマト	玉葱 マッシュルーム にんにく	米	オリーブ油 デミグラスソース 油	735	
3木	主食 ミルクロールパン 汁物 コーンポタージュ 主菜 煮込みハンバーグ 副菜 ひじきサラダ その他 牛乳		鶏肉	生クリーム 牛乳	人参	玉葱 とうもろこし 枝豆	ミルクロールパン	バター ベジマルソース	893	
4金	主食 ごはん 汁物 キムチと挽き肉のピリ辛みそ汁 主菜 秋刀魚の銀紙焼き 副菜 ごぼうサラダ その他 牛乳		豚肉 生揚げ 米みそ 秋刀魚 米みそ 豆みそ		人参 ねぎ	玉葱 キャベツ 白菜キムチ にんにく	米	じゃがいも ごま油 砂糖 米粉	803	
7月	主食 ごはん 煮物 里芋のそぼろ煮 主菜 鯖と大豆の秋の香りソースがけ 副菜 もやしの緑和え その他 牛乳		豚肉 はんぺん		人参 いら	玉葱 しょうが にんにく みかん	米	里芋 砂糖 ごま油 砂糖 油	778	
8火	主食 金芽玄米ごはん 汁物 わかめスープ 主菜 ビビンバの具 副菜 錦糸玉子 その他 牛乳		鶏肉	わかめ	人参 ねぎ	玉葱 きくらげ にんにく しょうが 干し椎茸 にんにく しょうが 切り干し大根	金芽玄米 米	春雨 ごま油 砂糖 ごま油 砂糖	704	
9水	主食 わかめごはん 汁物 秋なすのけんちん汁 主菜 ヘルシーバーグのきのこソースがけ 副菜 その他 牛乳		豚肉 生揚げ	わかめ	人参 ねぎ	なす ごぼう かぶ こんにゃく しょうが	米	ごま油 パン粉 砂糖 じゃがいも 油 でん粉	757	
10木	体育大会のため弁当持参									
11金	体育大会予備日のため弁当持参									
15火	主食 ごはん 煮物 白しょうゆ味の肉じゃが 主菜 湯豆腐の肉味噌ダレかけ 副菜 その他 牛乳		豚肉 はんぺん		人参 さやいんげん	玉葱 しらたき 干し椎茸	米	じゃがいも 砂糖 砂糖	796	
16水	主食 ごはん 汁物 石狩汁 主菜 愛知の食材入り肉団子(3) 副菜 キャベツの梅じそ和え その他 牛乳		鮭 生揚げ 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	米	里芋 でん粉 砂糖 油	722	
17木	主食 サンドイッチパンズパン 汁物 大根と鶏団子の塩麴スープ 主菜 三河赤鶏のソースカツ 副菜 ブロッコリーとコーンのサラダ その他 牛乳		鶏肉 豆腐		人参 ねぎ 三つ葉	玉葱 しょうが キャベツ 大根 きくらげ	サンドイッチ パンズパン	でん粉 じゃがいも パン粉 砂糖 小麦粉 でん粉 砂糖	油 オリーブ油	757
18金	主食 ごはん 汁物 根菜と舞茸の豚汁 主菜 鱈の甘酢野菜あんかけ 副菜 その他 牛乳 蒲郡みかんミニゼリー		生揚げ 豚肉 豆みそ 米みそ		人参 ねぎ	大根 ごぼう 舞茸 こんにゃく しょうが	米	里芋 ごま油 でん粉 砂糖 はちみつ 油 蒲郡みかん ミニゼリー	842	

日・曜日	献立名		主に体の組織をつくる(赤)		主に体の腸子を整える(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	
21月	主食	ごはん					米		705
	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 ブナピー 干し椎茸 きくらげ しょうが にんにく	マロニー		
	主菜	五目厚焼き玉子	卵 鶏肉		人参 ほうれん草	干し椎茸 たけのこ	砂糖 でん粉	油	
	副菜	ごまひじき和え		ひじき	小松菜 人参	キャベツ	砂糖	ごま	
	その他	牛乳		牛乳					
22火	主食	麦ごはん					押し麦 米		885
	汁物	どろどろ玉葱のカレー	豚肉 豆乳		人参	玉葱 にんにく	カレー粉 油		
	主菜	蓮根サンドフライ	鶏肉			蓮根 玉葱 干し椎茸	パン粉 でん粉 小麦粉	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		牛乳					
23水	主食	ごはん					米		801
	汁物	庄内風芋煮	豚肉 生揚げ 米みそ		人参 ねぎ	ぶなしめじ 大根 ごぼう しょうが にんにく レモン	里芋	ごま油	
	主菜	手羽先風唐揚げ(2)	鶏肉			キャベツ	でん粉 砂糖	油	
	副菜	小松菜のおひたし	かつお節		小松菜 人参		砂糖		
	その他	牛乳		牛乳					
24木	主食	白玉うどん					白玉うどん		742
	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	照り焼きハンバーグ	鶏肉			玉葱	でん粉 砂糖 じゃがいも		
	副菜	花野菜サラダ			ブロッコリー 人参	カリフラワー 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					
25金	主食	ごはん					米		805
	汁物	さつまいもと野菜の粕汁	生揚げ 米みそ こうじみそ		人参 南瓜 ねぎ	こんにやく 大根	さつまいも		
	主菜	竹輪のカレー揚げ(3)	竹輪				小麦粉 上新粉 でん粉	油	
	副菜	炒めなます	はんぺん		人参	蓮根	砂糖	油 ごま油	
	その他	牛乳		牛乳					
28月	主食	ごはん					米		777
	汁物	中華風五目スープ	かまぼこ		人参 青梗菜	もやし きくらげ えのきたけ 干し椎茸	でん粉		
	主菜	しゅうまい(3)	豚肉 鶏肉 大豆 スケソウダラ			玉葱	でん粉 小麦粉 砂糖	ごま油 油	
	副菜	もやしときゅうりのからし和え			人参	もやし きゅうり	砂糖		
	その他	牛乳 ヨーグルト		牛乳 ヨーグルト					
29火	主食	ごはん					米		747
	汁物	秋野菜のミネストローネ	ベーコン 鶏肉		南瓜 人参 トマト パセリ	玉葱 キャベツ エリンギ	砂糖	オリーブ油	
	主菜	鱈フライのカラフルソースかけ	鱈			きくらげ 玉葱	パン粉 小麦粉 砂糖	油	
	副菜	アセロラミニゼリー		牛乳	人参 ミニトマト		アセロラミニゼリー		
	その他	牛乳		牛乳					
30水	主食	ごはん					米		822
	汁物	高野豆腐の卵とじ	卵 鶏肉 高野豆腐		人参	玉葱 白菜 干し椎茸	砂糖		
	主菜	鯛の八丁みそ煮	鯛 八丁みそ		ねぎ		砂糖		
	副菜	枝豆とポテトのコブサラダ				キャベツ 枝豆 にんにく	じゃがいも 砂糖	マヨドレッシング	
	その他	牛乳		牛乳					
31木	主食	ロールパン					ロールパン		867
	汁物	パンプキンポタージュ	ベーコン	牛乳	人参 パセリ 南瓜	玉葱 とうもろこし	じゃがいも	オリーブ油	
	主菜	チキンナゲット(2)	鶏肉 豚肉 大豆			にんにく	パン粉 小麦粉 小麦粉	油	
	副菜	りっちゃんサラダ	ハム かつお節	糸昆布	人参 ミニトマト	きゅうり キャベツ とうもろこし	砂糖	油	
	その他	牛乳 ハロウィンミニゼリー		牛乳			ハロウィンミニゼリー		

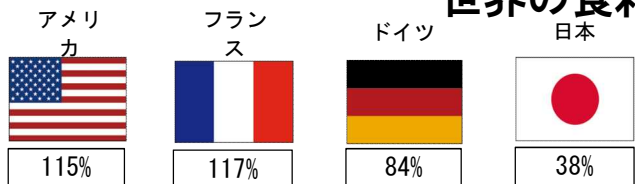
予定給食回数:20回

食料自給率について考えてみよう



食料自給率とは、国内で消費される食べ物が国内の生産でどれくらいまかなえているかを示す指標です。日本の食料自給率は低水準です。食料自給率が低いと何が問題なのかを知って、食料自給率を上げるためにできることを考えてみましょう。

世界の食料自給率くらべ



日本の食料自給率(カロリーベース)は、38%です。世界の食料自給率とくらべてみると、アメリカは115%、フランスは117%、ドイツは84%で、日本は先進国の中でも最低の水準です。

※日本は2022年度、そのほかの国は2020年の値。 出典 農林水産省「食料需給表」

食料自給率アップの取り組み

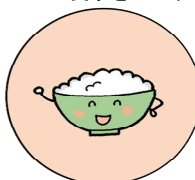
①今が旬の食べ物を選ぶ



②地元でとれる食材を食べよう



③ごはん中心のバランスのよい食事をしよう



④食べ残しを減らそう



⑤自給率向上の取り組みを知り、応援しよう

