



11月 給食だより



食事のあいさつをきちんとしよう

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食あたり(kcal)
	主食	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金	主食 ごはん 煮物 煮みそ 主菜 さつまいもコロッケ 副菜 ごぼうのスパイシーサラダ その他 牛乳	豚肉 はんぺん 生揚げ 豆みそ 鶏肉 牛乳			人参 ねぎ	大根 こんにやくしょうが	米 里芋 砂糖 さつまいも 砂糖 小麦粉 小麦粉 小麦粉 小麦粉	油 マヨネーズ	872
5火	主食 ごはん 汁物 根菜と舞茸の豚汁 主菜 宗田かつおのおかか煮 副菜 豆苗とささみの昆布和え その他 牛乳	生揚げ 豚肉 豆みそ 米みそ 宗田かつお かつお節 ささみのオイル漬け 牛乳			人参 ねぎ	大根 ごぼう 舞茸 こんにやくしょうが	じゃがいも 砂糖 小麦粉	ごま油	747
6水	主食 ごはん 煮物 塩ちゃんこ 主菜 竹輪の磯辺揚げ(2) 副菜 切り干し大根のたくあん和え その他 牛乳	豆腐 豚肉 竹輪 青のり 人参 牛乳			人参 青梗菜	キャベツ ごぼう えのきたけ にんにく	米 マロニー 小麦粉 小麦粉 上新粉	油	772
7木	南中祭のため弁当持参								
8金	主食 ごはん 汁物 春雨と野菜のスープ 主菜 ユーリンチー 副菜 もやしとぎゅうりの中華和え その他 牛乳	豚肉 鶏肉 牛乳			人参 ねぎ	キャベツ たけのこ 玉葱 まくらげしょうが しょうが	米 春雨 小麦粉 砂糖 砂糖	ごま油 ごま油 ごま油	755
11月	主食 ごはん 汁物 野菜とさつまいもの粕汁 主菜 鯖の八丁みそ煮 副菜 切り干し大根と油揚げの甘酢和え その他 牛乳 蒲郡みかんゼリー	生揚げ 米みそ ころじみそ 鯖 八丁みそ 油揚げ 牛乳			人参 南瓜 ねぎ	こんにやく 大根	米 さつまいも 砂糖 砂糖	ごま 蒲郡みかんゼリー	802
12火	主食 金芽玄米ごはん 煮物 挽き肉と野菜のダルカレー 主菜 キャベツ入りメンチカツ 副菜 フルーツヨーグルト その他 牛乳	豚肉 大豆 豆乳 牛肉 豚肉 大豆 ヨーグルト 牛乳			人参 トマト	にんにくしょうが 白いんげん豆 玉葱 マッシュルーム キャベツ 玉葱	米 金芽玄米 米 小麦粉 小麦粉 小麦粉 小麦粉	オリーブ油 オリーブ油 油	913
13水	主食 ごはん 煮物 秋野菜のすき煮 主菜 白ごまつくね(2) 副菜 ひじきの炒め煮 その他 牛乳	豚肉 焼き豆腐 鶏肉 大豆 豚肉 竹輪 牛乳			人参 ねぎ	かぶ 糸こんにやく 干し椎茸 玉葱 枝豆 はんぺん とうもろこし	米 角麩 里芋 砂糖 パン粉 小麦粉 小麦粉 小麦粉	ごま油 油	751
14木	主食 きな粉パン 汁物 野菜たっぷりミネストローネ 主菜 オムレツ 副菜 南瓜とさつまいものサラダ その他 牛乳	きな粉 鶏肉 卵 牛乳			人参 トマト パセリ	玉葱 キャベツ マッシュルーム ひよこ豆 青えんどう 赤いんげん豆	小型ロールパン 砂糖 じゃがいも 小麦粉 砂糖	油 オリーブ油 油 マヨネーズ	734
15金	主食 ごはん 炒め物 マーボー豆腐 主菜 揚げ餃子(3) 副菜 もやしのナムル その他 牛乳 アセロラミニゼリー	豆腐 豚肉 豆みそ 豚肉 牛乳			人参 ねぎ	玉葱 たけのこ きくらげ にんにくしょうが キャベツ 玉葱 にんにく もやし きゅうり しょうが	米 砂糖 小麦粉 パン粉 小麦粉 小麦粉 小麦粉	ごま油 油 ごま油	877
18月	主食 ごはん 煮物 鶏ちゃんこ 主菜 鰯の梅煮 副菜 浦上そばろ その他 牛乳	生揚げ 鶏肉 鰯 豚肉 はんぺん 米みそ 牛乳			人参 ねぎ 赤しそ 人参	玉葱 キャベツ もやし ブナビー 干し椎茸 ぎくらげしょうが にんにく 梅干し	米 マロニー 砂糖 小麦粉	ごま油	757

日・曜	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)		材料(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	



《愛知を食べる学校給食の日》 テーマ:『高浜の郷土を感じる学校給食の日』

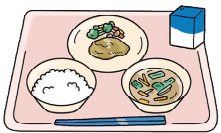
19日 火	主食	とりめし	鶏肉 油揚げ				米 砂糖		851
	汁物	八杯汁	豆腐 竹輪		人参 三つ葉	大根 こんにゃく 干し椎茸 ごぼう しょうが			
	主菜	蓮根サンドフライ	鶏肉			蓮根 玉葱 干し椎茸	パン粉 小麦粉 小麦粉	油	
	副菜	栗入りさつまいもあんの鬼瓦もなか					鬼瓦もなか さつまいも 砂糖	栗	
	その他	牛乳		牛乳					
20日 水	主食	ごはん					米		745
	汁物	わかめスープ	豆腐 かまぼこ	わかめ	人参 ねぎ	きくらげ 玉葱 にんにく しょうが	春雨	ごま油	
	主菜	ビビンバの具	豚肉	ほうれん草 人参		干し椎茸 にんにく しょうが もやし		ごま油 油	
	副菜	錦糸玉子	卵				砂糖		
	その他	牛乳 マンゴープリン		牛乳			マンゴープリン		
21日 木	主食	小麦粉入り米粉パン					小麦粉入り 米粉パン		746
	汁物	ニラと大根のスープ	生揚げ	人参 ニラ	大根 玉葱 干し椎茸 しょうが		ごま油		
	主菜	煮込みハンバーグ	牛肉 豚肉 鶏肉			玉葱	パン粉 小麦粉 小麦粉 砂糖		
	副菜	花野菜サラダ	鮭の油漬け	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 トレッシング	
	その他	牛乳 洋梨ミニゼリー		牛乳			洋梨ミニゼリー		
26日 火	主食	麦ごはん					押し麦 米		904
	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	ヒレカツ	豚肉				パン粉 小麦粉 米粉 小麦粉	油	
	副菜	コールスローサラダ		人参	キャベツ とうもろこし			コールスロー トレッシング	
	その他	牛乳		牛乳					
27日 水	主食	わかめごはん		わかめ			米		745
	汁物	石狩汁	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 しょうが		里芋		
	主菜	豚肉のしょうが焼き	豚肉	人参	しょうが キャベツ		砂糖 小麦粉	油	
	副菜								
	その他	牛乳		牛乳					
28日 木	主食	きしめん					きしめん		779
	汁物	五目きしめん汁	鶏肉 かまぼこ 油揚げ	人参 ねぎ	白菜 干し椎茸		でん粉		
	主菜	鶏の唐揚げ(2)	鶏肉			にんにく しょうが	でん粉	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					
29日 金	主食	ごはん					米		856
	煮物	じゃがいもの旨煮	豚肉 はんぺん	人参 さやいんげん	玉葱		じゃがいも 砂糖	油	
	主菜	揚げしゅうまい(3)	豚肉 鶏肉 大豆 スケンウダラ			玉葱	でん粉 小麦粉 小麦粉 砂糖	ごま油 油	
	副菜	蓮根とキャベツの和風サラダ		人参	蓮根 キャベツ とうもろこし		砂糖	和風クリーム トレッシング	
	その他	牛乳		牛乳					

予定給食回数:17回



食事のあいさつをしましょう

いただきます



ごちそうさま



日本では、食事の前と後に「いただきます」「ごちそうさまでした」のあいさつをします。感謝の気持ちを込めて食事のあいさつをして、残さず食べましょう。

地産地消を推進

地場産物を食べよう!



地産地消とは、地域で生産した農林水産物を地域で消費する取り組みです。生産者と消費者の結びつきが強まり、「顔が見える関係」で生産の状況も確かめられて、新鮮な食品を消費でき、地域が活性化します。また、輸送距離が短いため、輸送のエネルギーの削減になり、環境問題に貢献できます。給食でも積極的に地場産物を活用しています。



学校給食に関わっている人たち



11月23日は勤労感謝の日です。私たちが食べている食べ物は、いろいろな人によって作られ、届けられています。様々な人のおかげで、私たちは食事をする事ができています。