



給食だより



給食を知ろう

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)		
			1群 魚・肉・卵・豆・豆製品	2群 牛乳・乳製品・小魚・海そう	3群 緑黄色野菜	4群 その他の野菜・きのこ類・果物	5群 米・パン・麺・いも・砂糖	6群 油脂・種実類			
9 木	主食	三色菜飯	鶏肉	油揚げ	人参	かぶの葉	とうもろこし	米	砂糖	763	
	汁物	雑煮	かまぼこ		小松菜	白菜	かぶ	干し椎茸	もち		
	主菜	鯖の竜田揚げ	鯖			しょうが		でん粉	油		
	その他	牛乳 みかん		牛乳		みかん					
10 金	主食	ごはん						米		764	
	汁物	八杯汁	豆腐	竹輪	人参	ねぎ	大根	こんにゃく	ごぼう		
	主菜	鶏肉のさっぱり揚げ	鶏肉			しょうが	シーワフサー	でん粉	砂糖		油
	副菜	炒めなます	はんぺん		人参	運根		砂糖	油		ごま
14 火	主食	金芽玄米ごはん						金芽玄米	米	825	
	煮物	ポークビーンズ	大豆	豚肉	人参		玉葱	枝豆	じゃがいも		砂糖
	主菜	ベーコンオムレツ	卵	ベーコン				でん粉	砂糖		油
	副菜	蓮根サラダ				運根	キャベツ	きゅうり	とうもろこし		フレンチドレッシング
15 水	主食	ごはん						米		749	
	汁物	ニラと大根のスープ	鶏肉		人参	にら	大根	玉葱	干し椎茸		しょうが
	主菜	黒酢入り酢豚	豚肉	うずら卵		ピーマン	パプリカ	しょうが	玉葱		たけのこ
	副菜	牛乳		牛乳				干し椎茸	きくらげ		でん粉
16 木	主食	ココアパン		ミルクココア				小型ローパン	砂糖	油	771
	汁物	コーンポタージュ	鶏肉		人参		玉葱	とうもろこし	枝豆		
	主菜	鶏肉の照り焼き	鶏肉					砂糖	でん粉		
	副菜	花野菜サラダ	まぐろの油漬け		ブロッコリー		カリフラワー	キャベツ		野菜いっぱいドレッシング	
17 金	主食	ごはん						米		737	
	汁物	さつまいもと野菜の粕汁	生揚げ	米みそ	南瓜	ねぎ	こんにゃく	さつまいも			
	主菜	鯖のしょうが煮	鯖				しょうが		砂糖		でん粉
	副菜	切り干し大根のたくあん和え			人参		切り干し大根	たくあん	きゅうり		
20 月	主食	ごはん						米		796	
	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
	主菜	蓮根サンドフライ	鶏肉				蓮根	玉葱	干し椎茸		パン粉
	副菜	ほうれん草のおかか和え	かつお節		ほうれん草		もやし		砂糖		小麦粉
21 火	主食	ごはん						米		726	
	煮物	高野豆腐の卵とじ	高野豆腐	鶏肉	人参		玉葱	白菜	干し椎茸		砂糖
	主菜	ごぼう入りつくね(2)	鶏肉	豚肉	大豆			玉葱	ごぼう		しょうが
	副菜	からし和え			小松菜		キャベツ	もやし	砂糖		
22 水	主食	ごはん						米		769	
	煮物	塩ちゃんこ	豚肉	油揚げ		ねぎ	玉葱	キャベツ	もやし		えのきたけ
	主菜	鯖の八丁みそ煮	鯖	八丁みそ				にんにく	干し椎茸		砂糖
	副菜	ひじきの炒め煮	鶏肉	はんぺん	ひじき	人参	さやいんげん		じゃがいも		砂糖
23 木	主食	サンドイッチパンズパン						サンドイッチ	パンズパン	ごま油	787
	汁物	青菜とベーコンのソイスープ	ベーコン	豆乳		青梗菜	パゼリ	玉葱	きくらげ	しょうが	
	主菜	煮込みハンバーグ	牛肉	豚肉	鶏肉			玉葱			
	副菜	アスパラとポテトのサラダ			アスパラガス	人参		とうもろこし		じゃがいも	



全国学校給食週間(1月24日～30日)



24 金	主食	ごはん						米		790	
	汁物	冬野菜のまろやかみそ汁	油揚げ	豆乳	豆みそ	人参	南瓜	ねぎ	玉葱		しめじ
	主菜	鯖と大豆の柑橘香味ソースがけ	鯖	大豆				しょうが	すだち		でん粉
	副菜	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)		主に体の臓子を整える(緑)		主に材料になる(黄)		1食分(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	
27月	主食	鶏飯	鶏肉				米 砂糖		803
	煮物	あおさのみそ汁	豆腐 油揚げ 豆みそ 米みそ	あおさ	みつば 人参	大根 えのきたけ			
	主菜	にぎすフライ	にぎす				パン粉 小麦粉	油	
	副菜	切り干し大根のさっぱり和え	ハム			切り干し大根 キャベツ とうもろこし レモン	砂糖	ごま油	
28火	主食	麦ごはん					押し麦 米		804
	汁物	わかめスープ	鶏肉	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 ごま油	
	副菜	錦糸玉子	卵				砂糖		
29水	主食	ごはん					米		787
	炒め物	豆腐の中華煮	豆腐 えび ハム		人参 さやいんげん	玉葱 白菜 たけのこ きくらげ	でん粉		
	主菜	春巻き	豚肉		人参 なら	キャベツ もやし エリンギ	でん粉 砂糖 小麦粉	ごま油 油	
	副菜	ブロッコリーとコーンのサラダ			ブロッコリー	とうもろこし レモン	砂糖	オリーブ油	
30木	主食	きしめん					きしめん		716
	汁物	肉きしめんの汁	豚肉 かまぼこ		ねぎ	玉葱 しめじ	砂糖	ごま油	
	主菜	和風コロッケ			人参	蓮根	じゃがいも 小麦粉 砂糖 米粉	油	
	副菜	小松菜のおひたし	かつお節		小松菜	キャベツ	砂糖		
31金	主食	ごはん					米		730
	汁物	吉野汁	鶏肉 油揚げ		ねぎ 人参	白菜 ごぼう しめじ	でん粉		
	主菜	豚肉の塩麴炒め	豚肉		青梗菜	しょうが 玉葱	でん粉	ごま油 油	
	副菜	南瓜とさつまいものサラダ			南瓜	玉葱 きゅうり	さつまいも	マヨネーズ	
その他	牛乳		牛乳						

予定給食回数：16回

全国学校給食週間



給食が始まったのはいつから？

日本の学校給食は、山形県鶴岡町の私立忠愛小学校において、明治22年に無償で始まったとされています。その目的は、貧困な児童を救うためのものでした。

給食に牛乳が出るのはどうして？

成長期に骨量を高めることは、骨づくりや骨粗しょう症予防のために重要です。牛乳はカルシウムを豊富に含み、吸収率も優れているため給食に出されています。

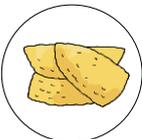
年中行事には、昔から食べ継がれている特別な食べ物があり、それを行事食といいます。行事食は、もともとは神仏に供えて、その後、供え物を下げていただくものでした。行事食を食べて1年を健康にすごしましょう。



おせち料理のいわれ 正月に食べるおせち料理には、健康や長寿などの祈りが込められています。

数の子

数の子は、にしんの卵です。卵が多いことから、子孫繁栄の願いが込められています。



田づくり

田んぼにこいわしの肥料をまいたことから、田づくりと呼ばれ、豊作の願いがあります。



黒豆

まめは、まめに働き、まめに生きるという願いがあります。



たたきごぼう

ごぼうは、地中深くまで根を張る野菜なので家や家業がその地に根付いて安定するという願いが込められています。



こぶ巻き

昔は「ひろめ」と呼ばれ祝儀に用いられ、また、「喜ぶ」の言葉にかけた縁起物です。



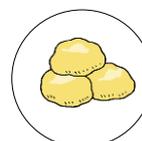
えび

えびのように、腰が曲がるまで長生きできるようにとの願いが込められています。



きんとん

きんとん(金団)には、財宝などの意味があります。金運への願いが込められています。



伊達巻き

巻物に似た形から文化、学問、教養を持つことを願ったといわれています。

