

# 令和3年1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 「給食を知らろう」

日・曜日	献立名	主に体の組織をつくる(赤)		主に体の隅々を整える(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	
	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	

「新年初給食」ということで、塩ちゃんこには、おめでたい梅の花のかたちをしたかまぼこを使用しました。

12 火	主食	ごはん	かまぼこ 豚モモ肉		人参 ねぎ 小松菜	玉葱 キャベツ もやし えのき 干し椎茸 にんにく しょうが シークワーサー	白米 マロニー 砂糖	油 ごま油 ごま ノンエッグ マヨネーズ	823
	汁物	梅花かまぼこ入り塩ちゃんこ	油揚げ 鱈(さわら)	牛乳 ひじき					
	主菜	鱈の柑橘香味ソース	大豆 ツナ						
	副菜	ひじきと小松菜のごまマヨサラダ	米みそ						
	その他	牛乳							
13 水	主食	麦ごはん	豚ばら肉 豆乳	牛乳 チーズ	人参 枝豆	玉葱 にんにく キャベツ	白米 じゃがいも 砂糖	油 ノンエッグ マヨネーズ	899
	煮物	とろとろ玉葱カレー	ベーコン オムレツ						
	主菜	枝豆とポテトとチーズのコロコロサラダ	卵 ツナ						
	副菜								
	その他	牛乳							
14 木	主食	小型ロールパン	鶏肉 鶏むね肉 牛ひき肉 豚ひき肉	牛乳	人参 枝豆 パセリ トマト	かぶ ブナピー 玉葱 キャベツ セロリ にんにく	ロールパン 小麦粉 ペンネ	オリーブ オイル 油	770
	汁物	ミートボールと冬野菜のポトフ							
	主菜	チキンの竜田揚げ							
	副菜	トマトとひき肉のペンネポロネーゼ							
	その他	牛乳							
15 金	主食	五目あんかけチャーハン	ベーコン 豚ひき肉	牛乳	ねぎ 人参 にら チンゲンサイ	白ねぎ たけのこ しょうが にんにく キャベツ 玉葱 きくらげ 干し椎茸 白菜	白米 小麦粉 砂糖 でんぷん フルーツ杏仁	ごま油	772
	主菜	ねぎとベーコンのチャーハン	絹ごし豆腐 えび うずら卵						
	副菜	野菜と魚介の五目あん							
	汁物	野菜と豆腐のスープ餃子							
	その他	牛乳・フルーツ杏仁							

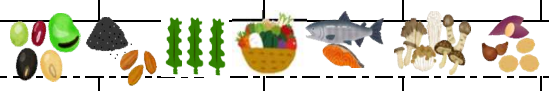
よくかんで食べよう!



### かみかみ献立

18 月	主食	ごはん	生揚げ 米みそ 鶏モモ肉 ハム	牛乳	人参 南瓜	大根 白菜 白ねぎ ごぼう しょうが 椎茸 キャベツ とうもろこし	白米 ワンタン 砂糖	油	752
	汁物	ほうとう風煮込み							
	主菜	若鶏の山賊風焼き							
	副菜	蓮根とキャベツの和風コールスローサラダ							
	その他	牛乳							

### 毎月19日は『食育の日』 まごわやさしい献立



19 火	主食	ごはん	豚ばら肉 はんぺん 鯖(さば) たまご かつお節	牛乳 塩昆布 味付けのり	人参 枝豆 小松菜	玉葱 糸こんにゃく 椎茸 ゆ キャベツ しょうが	白米 じゃがいも 砂糖	ごま油	839
	煮物	肉じゃが							
	主菜	鯖の柚塩麹焼き							
	副菜	小松菜と卵のおかか昆布和え							
	その他	牛乳・味付けのり							
20 水	主食	ごはん	ベーコン 絹ごし豆腐 豆乳 米みそ 鶏モモ肉 こうじみそ	牛乳	人参 ねぎ	蓮根 白菜 玉葱 干し椎茸 白ねぎ しょうが キャベツ にんにく	白米 さつまいも 砂糖 でんぷん ミニゼリー	ねりごま ごま油	765
	汁物	豆腐と野菜のごま豆乳スープ							
	主菜	タッカルビ(鶏肉と野菜の甘辛味噌炒め)							
	副菜								
	その他	牛乳・ミニゼリー							

### 愛知の畜産業応援献立 【五目かきたま肉きしめん】 ～ 愛知県産牛肉使用 ～

21 木	主食	五目かきたま肉きしめん	卵 かまぼこ 牛モモ肉 ツナ	牛乳 ひじき	人参 ねぎ ほうれん草	干し椎茸 玉葱 しょうが とうもろこし	きしめん でんぷん 砂糖	ごま ノンエッグ マヨネーズ	788
	汁物	きしめん							
	主菜	五目かき玉汁							
	副菜	愛知県産牛肉の甘辛肉炒め							
	その他	牛乳							



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	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	
<b>1月22日「カレーの日」</b>									
22金	主食	彩り野菜とトマトのカレーピラフ	豚ひき肉 牛ひき肉 大豆	牛乳 生クリーム	人参 パプリカ トマト パセリ	玉葱 にんにく 種根 カぶ	白米 じゃがいも	オリーブ オイル 油 バター	830
	汁物	蓮根とベーコンのコンソメスープ							
	主菜	白身魚とポテトのクリームソース							
	副菜								
	その他	牛乳	ホキ(白身魚)						
<b>1月24日~30日は「全国学校給食週間」</b>									
<b>【高浜のとりめしを味わう学校給食の日】</b>									
25月	主食	鶏めし	鶏肉	牛乳	人参	玉葱	白米	ごま油	806
	汁物	豆腐のすまし汁	油揚げ	わかめ	みつば	椎茸	砂糖		
	主菜	カワラッキー焼き印入り厚焼き卵	絹ごし豆腐		ブロッコリー	しょうが			
	副菜	ブロッコリーの香りおかか和え	卵						
	その他	牛乳	かつお節						
<b>愛知の畜産業応援献立【名古屋コーチンとトマトのキーマカレー】～名古屋コーチン使用～</b>									
26火	主食	金芽玄米ごはん		牛乳	人参	にんにく	白米	オリーブ	883
	煮物	名古屋コーチンとトマトのキーマカレー	鶏ひき肉		パセリ	しょうが	じゃがいも	オイル	
	主菜		白花豆		トマト	玉葱		ノンエッグ	
	副菜	冬キャベツと蓮根のツナポテトサラダ	豆腐			マッシュルーム		マヨネーズ	
	副菜	福神漬	ツナ			種根			
	その他	牛乳				キャベツ			
<b>愛知の水産業応援献立【ひつまぶし風うなぎのせごはん】～一色産うなぎ使用～</b>									
短冊切りのうなぎの蒲焼きは、ごはんに乗せて「ひつまぶし風」にして食べてください。									
27水	主食	ひつまぶし風うなぎのせごはん		牛乳	人参	玉葱	白米	ごま油	888
	主菜	ごはん	油揚げ		みつば	大根	さいとも	ごま	
	主菜	一色うなぎの蒲焼き	絹ごし豆腐		ゆかり粉	きゅうり	さえず揚げ		
	汁物	根菜と三つ葉の赤だし	豆みそ			キャベツ			
	副菜	冬キャベツときゅうりの梅ごまゆかり和え	米みそ			梅			
	その他	牛乳・さえず揚げ	うなぎ						
28木	主食	米粉パン		牛乳	人参	玉葱	米粉パン	バター	899
	汁物	愛知県産白菜の京味噌ホワイトポタージュ	白花豆	スキムミルク		白菜	さつまいも	油	
	主菜	ポイルウインナー	鶏肉	生クリーム		マッシュルーム			
	副菜	薩摩芋の黒胡椒風味	豚肉			とうもろこし			
	その他	牛乳	米みそ						
29金	主食	ごはん		牛乳	人参	大根	白米	油	818
	煮物	煮みそ	豚モモ肉	塩昆布	ねぎ	こんにゃく	さいとも	ごま	
	主菜	三河赤鶏子キンカツのみかん醤油ソース	はんぺん			しょうが	砂糖	ごま油	
	副菜	キャベツの胡麻昆布和え	生揚げ			みかん	パン粉		
	その他	牛乳	豆みそ			キャベツ			

☆都合により、献立・材料等が変わることがあります。

予定給食回数：14回

1月24日~30日は「全国学校給食週間」



日本で最初に給食が始まったのは、明治22年(1889年)、山形県鶴岡町(現鶴岡市)の私立忠愛小学校だといわれています。戦争が始まったことで一度なくなっていた給食がもう一度再開したのが、昭和21年12月24日のことでした。この日は冬休みになるため、その1か月後の1月24日が「給食記念日」という日になりました。給食が始まった頃は、食べ物が多く栄養補給が第一目的でしたが、今日では、「栄養摂取」だけでなく「食事と文化」「勤労と感謝」「健康によい食事のとり方」など、給食の役割は時代とともに変化してきています。学校給食週間は、学校給食の歴史や食事について理解を深め、給食にいっそう関心をもつことを目的とした期間です。この期間は、愛知県の食材を使用した料理をたくさん提供します。

今月の旬の食材

人参・小松菜・キャベツ・かぶ・ねぎ・白ねぎ・ニラ・白菜・大根  
ブロッコリー・種根・みかん・ほうれん草・さいとも

