

# 令和3年 2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 「好ききらいなく食べよう」

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	
1月	昔、季節の変わり目には「邪気」が生じると考えられていました。そこで、季節の変わり目である立春の前日(節分)に、その生じた邪気を祓うために、追儺(「鬼やらい」「糺やらい」などとも言う)の行事が行われるようになりました。これが「豆まき」です。  今年の節分は、明日2月2日です☆								
1月	主食	ごはん	鶏モモ肉		人参	かぶ 玉葱	白米	油	814
	汁物	冬野菜とみつばの白味噌汁	絹ごし豆腐	牛乳	みつば	しょうが	さといも	ごま油	
	主菜	鰯の香味ソース	こうじみそ	塩昆布	小松菜	レモン汁	砂糖		
	副菜	小松菜と昆布のおかか和え	米みそ			もやし			
2月	主食	ごはん	鶏ひき肉		南瓜	玉葱	白米	油	835
	煮物	揚げ南瓜とじゃがいものそぼろ煮	はんぺん	牛乳	人参	干し椎茸	じゃがいも	ごま油	
	主菜	五目厚焼き卵	卵		いんげん	しょうが	砂糖	ごま	
	副菜	ごぼうとベーコンのカレー-きんぴら	ベーコン		枝豆	ごぼう	でんぷん		
3月	主食	ごはん	油揚げ		人参	かぶ 玉葱	白米	油	755
	汁物	根菜の胡麻豆腐味噌汁	豆腐	牛乳	ねぎ	ごぼう	薩摩芋	ごま油	
	主菜	豚肉と野菜のスタミナ炒め	豆みそ			ぶなしめじ	砂糖		
	副菜	豚肉と野菜のスタミナ炒め	米みそ			にんにく	でんぷん		
4月	主食	りんごパン	白花豆		人参	かぶ 玉葱	白米	油	883
	汁物	白花豆とかぶのポタージュ	ベーコン	牛乳	枝豆	キャベツ	りんごパン	バター	
	主菜	キャベツ入りメンチカツ	牛ひき肉	スキムミルク	フロッキー	シークワーサー	じゃがいも	油	
	副菜	花野菜と枝豆のツナドレッシングサラダ	豚ひき肉	生クリーム	パプリカ	にんにく	砂糖	オリーブ	
5月	主食	肉そぼろのせちらし寿司ご飯	竹輪		人参	かぶ 玉葱	白米	油	751
	主菜	ちらし寿司ご飯	豚モモ肉	牛乳	みつば	干し椎茸	砂糖	ごま油	
	副菜	野菜と挽肉の三色肉そぼろ	豚ひき肉		いんげん	たけのこ	でんぷん		
	汁物	たっぷり野菜の沢煮椀	牛ひき肉			玉葱 えのき			
8月	主食	ごはん	豚ばら肉		人参	かぶ 玉葱	白米	油	894
	煮物	肉じゃが	はんぺん	牛乳	枝豆	糸こんにゃく	じゃがいも	ごま	
	主菜	いかフライのレモン醤油	いか	あおさ	菜の花	干し椎茸	砂糖	ノンエッグ	
	副菜	菜の花と人参の和風サラダ	ツナ			キャベツ	パン粉	マヨネーズ	
9月	主食	たっぷり野菜の味噌ラーメン	豚バラ肉		人参	玉葱	中華麺	油	745
	汁物	中華麺	はんぺん	牛乳	ねぎ	キャベツ	小麦粉	ごま	
	主菜	たっぷり野菜の味噌スープ		塩昆布	二丁	きくらげ	しょうが	ごま油	
	副菜	春巻き				にんにく	とうもろこし		
10月	主食	麦ご飯	牛ひき肉		人参	にんにく	麦ごはん	油	873
	煮物	挽肉と野菜のダルカレー	豚ひき肉	牛乳	枝豆	しょうが	じゃがいも	オリーブ	
	主菜	枝豆とベーコンのチーズポテトサラダ	白花豆	チーズ	パセリ	玉葱	ノンエッグ	オイル	
	副菜	福神漬	大豆		トマト	マッシュルーム	マヨネーズ		
12月	主食	ドリア風チキンライス	鶏ひき肉		人参	玉葱	白米	油	834
	主菜	チキンライス	大豆	牛乳	トマト	とうもろこし	薩摩芋	バター	
	副菜	たっぷり玉葱のクリームソース	ベーコン	生クリーム	パセリ	蓮根	ガトー	オリーブ	
	汁物	蓮根と薩摩芋の具沢山スープ				白菜	ショコラ		

### まごわやさしい献立



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	
15月	主食	鶏めし(1-4 リクエスト)	鶏肉 油揚げ かまぼこ 絹ごし豆腐	牛乳	人参 枝豆 ゆかり粉	干し椎茸 玉葱 にんにく しょうが きゅうり 切干大根 とうもろこし	白米 砂糖 春雨	油 ごま	899
	汁物	和風春雨スープ							
	主菜	ふんわり野菜揚げ(2個)							
	副菜	胡瓜と切干大根のごまゆかり和え							
16火	主食	ごはん	油揚げ 絹ごし豆腐 米みそ こうじみそ 鶏ひき肉 大豆 ツナ	牛乳 ひじき	人参 みつば	かぶ 玉葱 白菜 大根 しょうが にんにく すだち きゅうり	白米 砂糖	油 ごま油 ノンエッグ マヨネーズ	836
	汁物	蕪と白菜の白味噌汁							
	主菜	ハンバーグの和風オニオンソース							
	副菜	ひじきと大豆のツナマヨサラダ							
17水	主食	ごはん	油揚げ ベーコン 鯖(さば) 米みそ かつお節	牛乳	人参	玉葱 大根 ごぼう 蓮根 白ねぎ しょうが キャベツ きゅうり とうもろこし	白米 砂糖	ごま油	752
	汁物	根菜とベーコンのジンジャースープ							
	主菜	鯖(さば)の銀紙焼							
	副菜	キャベツときゅうりの香りおかか和え							
18木	主食	ココアパン (1-2.2-4.3-1.3-2.8910 リクエスト)	ベーコン 鶏肉 豚肉 鶏モモ肉	牛乳	人参 パセリ トマト 枝豆	かぶ 玉葱 キャベツ ブナピー りんご にんにく	ロールパン 砂糖 薩摩芋 焼きプリン タルト	油 オリーブ オイル	787
	汁物	ミートボールと野菜のポトフ							
	主菜	チキンと薩摩芋のラタトゥイユ							
	副菜	牛乳 焼きプリンタルト(3-3 リクエスト)							
毎月19日は『 食育の日 』									
19金	主食	ピリ辛ごまスープの肉うどん	豚ばら肉 米みそ 豆みそ 卵 ツナ	牛乳 糸寒天	人参	しょうが にんにく とうもろこし もやし キャベツ 白ねぎ きゅうり	白玉うどん 砂糖	ごま油 ねりごま ごま	870
	汁物	白玉うどん							
	主菜	厚焼き卵							
	副菜	きゅうりとささみと寒天の中華和え							
22月	主食	発芽玄米ごはん	豚ばら肉 豆乳 ウインナー	牛乳	人参 枝豆 パセリ	玉葱 にんにく とうもろこし	金芽玄米 白米 じゃがいも	油 オリーブ オイル バター	855
	煮物	豚バラとじゃが芋のカレー							
	主菜	ポイルウインナー(2本)							
	副菜	人参とコーンのガーリックバターソテー							
24水	主食	赤飯・ごま塩(小袋)	小豆 絹ごし豆腐 かまぼこ 鯖(さわら) 鶏ささみ肉 かつお節	牛乳 わかめ	人参 みつば	干し椎茸 しょうが すだち 大根	白米 うるち米 砂糖 抹茶プリン	油 ごま油 ごま	835
	汁物	桜のすまし汁							
	主菜	鯖(さわら)の白醤油すだちソース							
	副菜	大根と人参の紅白梅酢ドレッシングサラダ							
25木	主食	クロワッサン	鶏モモ肉 豚肉 鶏肉 ツナ 卵	牛乳 生クリーム	人参 枝豆 菜の花	玉葱 とうもろこし	クロワッサン マカロニ 砂糖	バター ノンエッグ マヨネーズ	838
	汁物	たっぷり野菜のコーンポタージュ							
	主菜	ミートボール(2個)							
	副菜	菜の花と卵とマカロニのミモザサラダ							
26金	主食	ごはん	豚モモ肉 油揚げ 鶏モモ肉 ツナ	牛乳 ひじき	人参 ねぎ ほうれん草	玉葱 もやし キャベツ えのき 干し椎茸 にんにく しょうが とうもろこし	白米 マロニー でんぶん 砂糖 お祝い デザート ゼリー	油 すりごま ノンエッグ マヨネーズ	3年 ↓ 908
	汁物	塩ちゃんこ							
	主菜	鶏肉のからあげ(2個)							
	副菜	ほうれん草とツナのごまマヨひじきサラダ							
その他	牛乳 お祝いデザート(3年) ミニゼリー(1・2年)								1・2年 ↓ 830

☆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：18回

### 今月の旬の食材

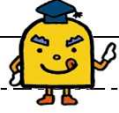
人参・小松菜・かぶ・ねぎ・白菜・蓮根・大根・キャベツ・みかん・りんご  
ブロッコリー・ごぼう・ほうれん草・いちご・ニラ・鯖(さわら)



よくかんで食べよう!



### かみかみ献立



おめでとう  
ございます!

