

令和4年3月 給食だより

高浜市立高浜中学校



「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 「1年間の振り返りをしよう」

日・曜日	献立名 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)	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)		1食分 (kcal)	
		1群 魚・肉・卵・豆・豆製品	2群 牛乳・乳製品・小魚・海草	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		
1火	主食	麦ご飯					押し麦 白米	787	
	煮物	チキンとトマトのデミカレー	鶏もも肉 豆乳		人参 トマト	玉葱 にんにく	じゃがいも		
	主菜 副菜	ほうれん草とウインナーのエッグソテー	ウインナー 卵		ほうれん草	とうもろこし			オリーブオイル ノンエッグ マヨネーズ
	副菜	福神漬			さやえんどう しそ	種根 きゅうり なす しろうり 大根 しょうが	砂糖		
	その他	牛乳		牛乳					
2水	<p>三月三日は「雛祭り」です。その昔、「上巳」「桃の節句」などと呼ばれ、厄を人形に移して祓った「流し雛」をする風習がありました。現在の「お雛祭り」は、それらが発展したもので、女の子の健やかな成長と幸せを願う行事です。行事食として、ちらし寿司や蛤のお吸い物、三河地方では伊賀饅頭が食べられます。</p>								
	主食 副菜	五目花散らし	竹輪 かまぼこ 卵		人参	かんぴょう 干し椎茸	白米 砂糖	900	
	汁物	たっぷり野菜の沢煮椀	豚もも肉		人参 みつば	たけのこ 玉葱 えのき ごぼう 干し椎茸			
	主菜	鯖の南部揚げ	鯖(さむら)						ごま油
	その他	牛乳 伊賀饅頭		牛乳			伊賀まんじゅう		
卒業式									
4金	よくかんで食べよう! かみかみ献立								
	主食	ごはん					白米	800	
	汁物	白味噌ちゃんこ	豚もも肉 油揚げ 米みそ		人参 ねぎ	玉葱 キャベツ えのき 干し椎茸 にんにく	マロニー		
	主菜	鯖と大豆の香味醤油ソース	鯖(まぐろ) 大豆			しょうが	砂糖		油 ごま油
	副菜	きゅうりと切干大根のごまゆかり和え			ゆかり粉	きゅうり 切干大根			ごま
その他	牛乳		牛乳						
7月	主食	ごはん					白米	752	
	汁物	冬野菜の酒粕入り豚汁	豚もも肉 油揚げ 米みそ こつじみそ 豆乳		人参	白菜 玉葱 ごぼう ぶなしめじ 白ねぎ	さつまいも		
	主菜	竹輪の磯辺揚げ(2本)	竹輪	青のり粉			小麦粉 上新粉 でんぷん		油
	副菜	ブロッコリーの香りおかが和え	かつお節		フロッコリー 人参	しょうが	砂糖		ごま油
	その他	牛乳		牛乳					
8火	「ま・ご・わ・や・さ・し・い」献立								
	主食	ごはん					白米	841	
	煮物	じゃが芋と車麩の含め煮	鶏もも肉 はんぺん		人参 いんげん	玉葱 干し椎茸 しょうが	じゃがいも 車麩 砂糖		
	主菜	鯖の銀紙焼	鯖(さば) 豆みそ				砂糖		
	副菜	切干大根とツナのひじきサラダ	ツナ 米みそ	ひじき	チンゲンサイ	とうもろこし 切干大根	砂糖		ごま ノンエッグ マヨネーズ
その他	牛乳		牛乳						
9水	主食	ごはん					白米	766	
	汁物	野菜と豆腐の鶏団子鍋	鶏ひき肉 油揚げ 絹ごし豆腐 米みそ		人参 いら ねぎ	玉葱 キャベツ ごぼう にんにく しょうが			ごま油
	主菜	五目厚焼き卵	卵 鶏肉		人参 ほうれん草	たけのこ 干し椎茸			
	副菜	じゃがいもと豚肉のキムチ炒め	豚肩ロース肉 米みそ			にんにく しょうが キムチ漬け	じゃがいも 砂糖 でんぷん		ノンエッグ マヨネーズ ごま油
	その他	牛乳 蒲郡みかんミニゼリー		牛乳			蒲郡みかん ミニゼリー		
10木	主食	小型ロールパン					ロールパン	771	
	煮物	チキンピーズ	大豆 赤いんげん豆 ひよこ豆 鶏もも肉 豆乳		人参 トマト パセリ	玉葱 にんにく	砂糖		
	主菜	愛知県産キャベツ入りメンチカツ	牛ひき肉 豚ひき肉			キャベツ 玉葱	パン粉		油
	副菜	きゅうりとマカロニのごまマヨサラダ				とうもろこし きゅうり	マカロニ 砂糖		ごま ノンエッグ マヨネーズ
	その他	牛乳		牛乳					



日・曜日	献立名 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)	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・海藻	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	
11金	主食	ごはん					白米	
	汁物	韓国風わかめスープ	牛もも肉	わかめ	人参	玉葱 もやし えのき 白ねぎ にんにく しょうが		ごま ごま油
	主菜	鶏むね肉のヤンニョムチキン(2個)	鶏むね肉			しょうが にんにく	でんぷん 砂糖	油
	副菜	彩り野菜と錦糸卵の五目春雨サラダ	卵 ツナ		チンゲンサイ 人参	しょうが	緑豆春雨 砂糖	ごま油
	その他	牛乳 ふりかけ		牛乳				ふりかけ
<p>ミモザは、ヨーロッパのフランスで、春の知らせを人々に伝える花です。 ミモザは2月から3月にかけて匂をむかえ、ふわふわとした小さな黄色の花をたくさん咲かせます。 ミモザサラダは、このミモザの花をイメージしたサラダです。</p>								
14月	主食	菜めしごはん			大根菜		金芽玄米 白米	
	汁物	根菜とベーコンのジンジャースープ	油揚げ ベーコン		人参	玉葱 大根 ごぼう 白ねぎ しょうが	じゃがいも	
	主菜	あじフリッター(2個)	鱈(あじ)	あおさ			小麦粉 でんぷん	油
	副菜	春野菜と京味噌のミモザサラダ 	卵 鶏ささみ肉 米みそ		菜の花 人参	キャベツ	砂糖	ノンエッグ マヨネーズ
	その他	牛乳 チョコプリン		牛乳			チョコプリン	
15火	主食	ソフト麺の茄子とトマトのポロネーゼ					ソフト麺	
	主菜	茄子とトマトのポロネーゼソース	牛ひき肉 豚ひき肉		人参 トマト	セロリ 玉葱 なす にんにく	砂糖	油 オリーブオイル
	副菜	花野菜のポテトチーズサラダ	ツナ	チーズ	ブロッコリー 枝豆		さつまいも じゃがいも	ノンエッグ マヨネーズ
	その他	牛乳		牛乳				
16水	主食	ふきの混ぜご飯	鶏ひき肉 油揚げ		人参	ふき たけのこ	白米 砂糖	
	汁物	花麩のすまし汁		わかめ	人参 みつば	玉葱 干し椎茸	花麩	
	主菜	厚焼き卵	卵				砂糖	
	副菜	ブロッコリーの彩りおかが和え	ツナ かつお節		ブロッコリー 人参	とうもろこし しょうが	砂糖	ごま油
	その他	牛乳		牛乳				
17木	主食	たっぷり野菜のとんこつラーメン						
	汁物	中華麺					中華めん	
	主菜	たっぷり野菜のとんこつラーメンスープ	豚ばら肉		人参	玉葱 キャベツ きくらげ 白ねぎ とうもろこし しょうが にんにく	春雨 小麦粉	油
	副菜	愛知県産紫蘇と鶏肉の春巻き	鶏肉		紫蘇(しそ) 人参 ねぎ	玉葱 キャベツ		
	その他	牛乳		牛乳	チンゲンサイ 人参	玉葱 レモン果汁 しょうが	砂糖	ごま油 ごま ふりかけ
18金	主食	ごはん					白米	
	汁物	薩摩芋と鶏肉の洋風味噌汁	鶏もも肉 豆乳 豆みそ 米みそ こうじみそ			にんにく とうもろこし キャベツ 玉葱 プナピー 白ねぎ	さつまいも	オリーブオイル
	主菜	煮込みバーベキューハンバーグ	牛ひき肉 豚ひき肉 鶏ひき肉			りんご	パン粉 砂糖	
	副菜	ごぼうとほうれん草のアーモンドサラダ	鶏ささみ肉		人参 ほうれん草	ごぼう	砂糖	アーモンド ノンエッグ マヨネーズ
	その他	牛乳		牛乳				
<p>毎月19日は『食育の日』 3月21日 春分の日</p>								
22火	主食	ごはん					白米	
	煮物	とろとろ玉葱カレー	牛もも肉 豆乳		人参 枝豆	玉葱 にんにく		油
	主菜	チキンナゲット(2個)	鶏肉 大豆				小麦粉 砂糖	油
	副菜	春野菜の柑橘ドレッシングサラダ	ツナ		人参	とうもろこし キャベツ 玉葱 すだち果汁 しょうが	砂糖	オリーブオイル
	その他	牛乳 お祝いいちごゼリー		牛乳			いちごゼリー	

☆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年間の給食を振り返ろう



今年度も引き続き、新型コロナウイルス感染症の拡大予防の観点から、給食においても衛生面に配慮した活動を行ってきました。高中のみなさん一人一人の日々の意識と行動により、安心・安全な給食時間を過ごすことができたと思います。

みなさんの過ごす給食時間にきまりがあるように、調理員さんも、みなさんに「安心・安全」な給食を届けることができるよう、たくさんのかまりの中で調理をしています。そして、約1030人の高中のみなさんにおいしく食べてもらえるように、9名の調理員さんが手間暇を惜しまず、心を込めて作っています。

「いただきます」と「ごちそうさま」という食事の挨拶は、作ってくれた人への感謝の気持ちを表す言葉であるとともに、日本特有の食文化の一つです。みなさんが給食を大切に食べてくれると「高中のみなさんに気持ちが伝わったんだな」と調理員さんはとても嬉しく思います。目の前の食事に携わった人たちへの感謝の気持ちを、大切にしていけるといいですね。

今月の旬の食材

人参・ほうれん草・種根・大根・ごぼう・鱈(さわら)・ねぎ・白ねぎ・キャベツ
白菜・ブロッコリー・にら・みかん・菜の花・ふき・りんご・いちご

