

令和4年

4月の給食だより

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 「給食のきまりを守ろう」

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)
	主食	汁物	1群	2群	3群	4群	5群	6群	
		主菜		副菜		その他			
13水	主食	ごはん					白米		851
	汁物	春野菜のチキンカレー	鶏もも肉 豆乳		人参 トマト 枝豆	玉葱 にんにく	じゃがいも	油	
	主菜	ポイルウィンナー (2本)	ウィンナー						
	副菜	アスパラとコーンのペッパーマヨサラダ	ツナ		アスパラガス 人参	キャベツ とうもろこし		ノンエッグ マヨネーズ	
	その他	牛乳		牛乳					
14木	主食	たっぷり野菜の鶏塩ラーメン							745
	汁物	中華麺					中華麺		
	主菜	たっぷり野菜の鶏塩ラーメンスープ	鶏もも肉 はんぺん		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			
	副菜	揚げ餃子 (3個)	豚ひき肉		ニラ			油	
	その他	牛乳		牛乳					
<h3>入学・進級のお祝い献立</h3>									
15金	主食	赤飯・ごま塩 (小袋)	小豆				白米	ごま	862
	汁物	花型かまぼこと新玉葱のかきたま汁	卵 かまぼこ 絹ごし豆腐	わかめ	人参 みつば	玉葱 干し椎茸	でんぷん		
	主菜	鯖の白醤油すだちソース	鯖(さわら)			しょうが 玉葱 すだち果汁	でんぷん 砂糖	油 ごま油	
	副菜	キャベツの梅菜っ葉和え			大根菜	キャベツ 梅			
	その他	牛乳 お祝いいちごクレープ		牛乳			クレープ		
18月	主食	ごはん					白米		775
	汁物	塩ちゃんこ	豚もも肉 油揚げ		人参 ねぎ	玉葱 キャベツ もやし えのき 干し椎茸 にんにく	マロニー		
	主菜	いかフライのレモン醤油	いか			レモン果汁	パン粉 砂糖	油	
	副菜	鉄分たっぷりひじきサラダ	ツナ	ひじき	ほうれん草 人参	とうもろこし	砂糖	ごま ノンエッグ マヨネーズ	
	その他	牛乳 ふりかけ		牛乳				ふりかけ	
<h3>まごわやさしい献立</h3> <p>毎月19日は『食育の日』</p>									
19火	主食	わかめごはん		わかめ			白米		805
	汁物	新じゃがの肉じゃが	豚ばら肉 はんぺん		人参 枝豆	玉葱 糸こんにゃく 干し椎茸	じゃがいも 砂糖		
	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	キャベツと胡瓜の香りおかか和え	ツナ かつお節		人参	キャベツ きゅうり しょうが	砂糖	ごま油	
	その他	牛乳		牛乳					
20水	主食	ツイストロールパン					ツイストロールパン		858
	汁物	春野菜のポトフ	ベーコン ウィナー		人参	玉葱 キャベツ	じゃがいも	オリーブオイル	
	主菜	チキンカツのバーベキューソース	鶏むね肉		トマト	りんご	パン粉 砂糖	油	
	副菜	みかんとりんごのヨーグルトデザート		ヨーグルト 生クリーム		りんご みかん ナタデココ レモン果汁	練乳		
	その他	牛乳 いちごジャム		牛乳			いちごジャム		
21木	主食	ごはん					白米		808
	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 ねぎ ニラ	玉葱 キャベツ ごぼう にんにく しょうが		ごま油	
	主菜	ちくわの磯辺揚げ (2個)	竹輪	あおさ			小麦粉 上新粉 でんぷん	油	
	副菜	じゃが芋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		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)	
	主食	汁物	1群	2群	3群	4群	5群	6群		
	主食:白米・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		
22金	主食	ごはん					白米		858	
	汁物	春キャベツの洋風味噌汁	油揚げ 絹ごし豆腐 豆乳 豆みそ 米みそ こうじみそ		人参	とうもろこし プナピー キャベツ 玉葱 白ねぎ		オリーブオイル		
	主菜	煮込みハンバーグの和風オニオンソース	牛ひき肉 豚ひき肉 鶏ひき肉			玉葱 大根 にんにく	パン粉 砂糖	ごま油		
	副菜	春野菜のスパサラダ	ツナ 米みそ	チーズ	人参 スナップえんどう		スパゲッティ 砂糖	ノンエッグ マヨネーズ		
	その他	牛乳		牛乳						
25月	主食	麦ご飯					押し麦 白米		863	
	煮物	挽肉と人参のダルカレー	牛ひき肉 豚ひき肉 大豆 豆乳		人参 パセリ トマト	にんにく しょうが 玉葱 マッシュルーム		オリーブオイル		
	主菜	ブロッコリーとツナのマカポテサラダ	ツナ		ブロッコリー	とうもろこし	マカロニ じゃがいも	ノンエッグ マヨネーズ		
	副菜	福神漬け				福神漬				
	その他	牛乳		牛乳						
26火	 よくかんで食べよう！		かみかみ献立							
	主食	ごはん					白米		794	
	汁物	春野菜と鶏団子の五目味噌汁	鶏ひき肉 油揚げ 米みそ こうじみそ		人参 ねぎ	キャベツ 玉葱 白ねぎ	じゃがいも			
	主菜	鯖と大豆の香味醤油ソース	まぐろ 大豆			しょうが 玉葱	でんぷん 砂糖	油 ごま油		
	副菜	胡瓜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						
27水	主食	露と筍の混ぜご飯	鶏ひき肉 油揚げ		人参	藍(ふき) 筍(たけのこ) 干し椎茸	白米 砂糖		787	
	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	厚焼き卵							
	副菜	春キャベツとコーンの和風サラダ	ツナ			キャベツ とうもろこし	砂糖	ドレッシング ごま		
	その他	牛乳 三色団子		牛乳			三色団子			
28木	主食	ロールパン					ロールパン		905	
	汁物	たっぷり野菜のコーンポタージュ	鶏もも肉	生クリーム 牛乳	人参 枝豆	玉葱 とうもろこし		バター		
	主菜	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 砂糖	油		
	副菜	ごぼうとチキンのカレーマヨサラダ	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						

☆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：12回

☆ご入学・ご進級おめでとうございます☆

4月13日(水)から給食が始まります。学校給食では、1日に必要な栄養の約1/3をとることができるように考えています。中学校の3年間で、みなさんは身体も心も成長していきます。みなさんの健やかな成長を願い、安全で栄養バランスのとれたおいしい給食作りに取り組んでいきます。しっかり食べて、元気に学校生活をおくってください。

学校給食の内容

主食・牛乳・副食(おかず)の3つの柱から成り立っています。

- 主食・・・白米(週4回)、パン(週1回)、麺(月1回)程度実施します。
- 牛乳・・・毎日1本、200mlつきます。
- 副食(おかず)・・・汁物・煮物と主菜・副菜・その他の付き物等を組み合わせて実施します。



お知らせ

保護者の皆様へ

給食当番がまわってきましたら、白衣の洗濯をお願いします。

給食費について

1か月 5900円(1食あたり 315円)

*最終集金月は、調整月です。

*3年生は1月、1・2年生は2月が最終集金月です。

3月分も含めた残りの食数分を集金しますので、給食費の最終集金月は集金額が異なります。

ただし、調整月は状況によって変更になることもあります。



欠食・復食の取り扱いについて

・欠食について

- ①土日・祝日は含めないで数え、五日間以上の連続した欠食(欠席)となる場合
- ②欠食開始日の三日前までに申し出があった場合

①と②の条件がそろう場合のみ、欠食することが可能です。担任に連絡をしてください。原則、欠食分の給食費は学年末に返金します。

・復食について

欠食の場合と同様、三日前までに担任まで連絡してください。