

令和6年1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 「給食を知ろう」

日・曜日	献立名	主に体の組織をつくる(赤)		主に体の働きを整える(緑)		主に材料になる(黄)		1杯目 - (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・海藻	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11日は『鏡開き』

鏡開きは、年神様にお供えした鏡餅を割って食べる昔ながらの日本の風習です。鏡餅を食べることは、一つには、今年一年間無事に過ごせますようにという思い、すなわち、無病息災を願う意味が込められているとされています。

11月	11日	主食 赤じそ飯 汁物 餅入りしるこ 主菜 宗田かつおのおかか煮 副菜 五目きんぴら その他 牛乳 みかん	宗田かつお かつお節	赤じそ	小豆	餅 砂糖		890		
	12月	12日	主食 ロールパン 煮物 冬野菜のポトフ 主菜 三河赤鶏のソースカツ 副菜 れんこんとほうれん草のサラダ その他 牛乳 大豆チョコクリーム	鶏団子 三河赤鶏 鯖の油漬け	人参 バセリ	かぶ 玉葱 キャベツ	ロールパン パン粉 小麦粉 でん粉 砂糖	オリーブ油 油 マヨネーズ	889	
		15日	15日	主食 ごはん 汁物 春雨と野菜のスープ 主菜 黒酢入り酢豚 副菜 豚肉 その他 牛乳 ヨーグルト	豚肉	人参 バセリ	キャベツ 玉葱 きくらげ しょうが	春雨 でん粉 砂糖	ごま油 油	781
			16日	16日	主食 麦ごはん 煮物 挽肉と人参のダルカレー 主菜 和風コロッケ 副菜 マカロニサラダ その他 牛乳	豚肉 大豆 豆乳	人参 バセリ トマト	にんにくしょうが 玉葱 白いんげん豆 マッシュルーム	押し麦 米	オリーブ油 カレールウ 油 コーンクリーム ドレッシング
17日				17日	主食 ごはん 煮物 高野豆腐の卵とじ 主菜 鰯の梅煮 副菜 小松菜のおひたし その他 牛乳 味付けのり	卵 高野豆腐 鶏肉 鰯	人参 赤じそ	玉葱 白菜 干し椎茸 梅干し	米 砂糖 でん粉	砂糖 でん粉
	18日			18日	主食 きな粉パン 汁物 ミネストローネ 主菜 パンプキンアンサンブルエッグ 副菜 ひじきサラダ その他 牛乳	きな粉 ウインナー ベーコン 卵 鶏肉 大豆	人参 トマト バセリ 南瓜 人参	玉葱 セロリ キャベツ	小型ロールパン 砂糖 じゃがいも マカロニ でん粉 砂糖	油 油 サザンドレッシング
		19日		19日	主食 ごはん 汁物 かぶと白菜の五目みそ汁 主菜 竹輪の二色揚げ(2) 副菜 かみかみ三色おひたし その他 牛乳 納豆	鶏肉 油揚げ 米みそ こうじみそ 竹輪 青のり	人参 ねぎ	しょうが かぶ 玉葱 白菜	米 砂糖	オリーブ油 油 ごま
			22日	22日	主食 ごはん 煮物 チキンピーズ 主菜 チキンナゲット(2個) 副菜 ほうれん草のナムル その他 牛乳	大豆 鶏肉 鶏肉 豚肉	人参 トマト	レッドキドニー ひよこ豆 玉葱 にんにく	米 砂糖	オリーブ油 ハヤシルウ デミグラスソース 油 ごま油 ごま
23日				23日	主食 ごはん 汁物 けんちん汁 主菜 鯖と大豆のシークワサーソースがけ 副菜 南瓜とさつまいものサラダ その他 牛乳	豚肉 油揚げ 鯖 大豆	ねぎ 人参	ごぼう 大根 こんにゃく 干し椎茸 しょうが シークワサー	米 砂糖	ごま油 油 マヨネーズ



1月24日~30日は「全国学校給食週間」



24日	24日	主食 ごはん 煮物 煮みそ 主菜 厚焼き玉子 副菜 キャベツのたくあん和え その他 牛乳 いちご	鶏肉 はんぺん 生揚げ 豆みそ 卵	人参 ねぎ	大根 こんにゃく しょうが	米 さといも 砂糖 砂糖		761
-----	-----	--	-------------------------	-------	---------------	-----------------------	--	-----

日・曜日	献立名		主に体の組織をつくる(赤)		主に体の腸子を整える(緑)		主に小林*になる(黄)		小林*(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・海藻	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
25木	主食	小麦入り米粉パン						小麦入り米粉パン	718
	汁物	冬キャベツの豆乳スープ	ベーコン 豆乳		人参 チンゲンサイ	キャベツ ぶなしめじ			
	主菜	愛知のポークウインナー	愛知のポークウインナー						
	副菜	碧南焼きそば	豚肉 竹輪		人参	キャベツ 玉葱 切り干し大根	やきそば	油	
26金	主食	ごはん						米	810
	煮物	塩ちゃんこ	豆腐 豚肉		人参 チンゲンサイ	キャベツ ごぼう えのきたけ にんにく	マロニー		
	主菜	手羽先風唐揚げ(2)	鶏肉			しょうが にんにく レモン	でん粉 砂糖	油	
	副菜	もやしナムル			人参	もやし きゅうり しょうが	砂糖	ごま油	
29月	主食	金芽玄米ごはん						金芽玄米 米	841
	炒め物	マーボー豆腐	豆腐 豚肉 豆みそ		人参 ねぎ	玉葱 だけのこ きくらげ にんにく しょうが	砂糖	ごま油 でん粉	
	主菜	愛知県産の食材入り餃子(3)	豚肉		人参	玉葱 れんこん	でん粉 砂糖 小麦粉	油	
	副菜	ブロッコリーの中華和え			ブロッコリー 人参	しょうが	砂糖	ごま油 ごま	
30火	主食	うの花の炊き込みごはん	鶏肉 おから		人参 ねぎ いんげん	しいたけ ごぼう	米 砂糖	油	839
	汁物	冬野菜のまるやかみそ汁	油揚げ 豆乳 豆みそ 米みそ こうじみそ		人参 南瓜 ねぎ	玉葱 ぶなしめじ	さつまいも		
	主菜	にぎすフライのレモンソースがけ	にぎす			レモン	パン粉 砂糖 小麦粉	油	
	副菜	ポイルキャベツ				キャベツ			
31水	主食	ごはん						米	764
	汁物	吉野汁	鶏肉 油揚げ		ねぎ 人参	白菜 ごぼう ぶなしめじ	でん粉		
	主菜	梅のさっぱり生姜焼き	豚肉		ピーマン	玉葱 なす 梅干し しょうが	砂糖		
	副菜	カラフルポテト			人参	枝豆 とうもろこし	じゃがいも	オリーブ油 マヨネーズ	
その他	牛乳		牛乳						

予定給食回数：15回

今月の旬の食材

人参・れんこん・かぶ・甘ねぎ・ねぎ・キャベツ・ごぼう・りんご
ほうれん草・大根・白菜・小松菜・ブロッコリー・みかん



今月の給食に使用する
愛知県で生産が
盛んな旬の食材

★2023ベストカワラッキー賞(中学生部門)の入賞献立が1月の給食にアレンジして登場

1月30日(火)に高浜中学校3年川本早々さんの「うの花の炊き込みご飯」が「うの花の混ぜご飯」に、1月31日(水)に南中学校2年石川敬祐さんの「梅のさっぱり生姜焼き」が登場します。
ベストカワラッキー賞の入賞献立を楽しみにしてください。



高浜中学校 3年 川本 早々さん

【料理名】 うの花の炊き込みご飯

【4人分の材料】

おから200g、ねぎ1本、人参1/2本、椎茸6枚、ごぼう1/3本
A(だし汁2カップ、砂糖大さじ3、しょうゆ大さじ3、塩小さじ1/3)
鶏もも肉300g、スナッペンどう適量、米2合
みりん大さじ2、しょうゆ大さじ2、水360ml

【作り方】

- ①ねぎを小口切りにし、人参は細切り、椎茸は軸を除いて薄切りにし、ごぼうは皮をむいてさがきにし、サッと水にさらして水を切る。
- ②フライパンに油をひいて熱し、ねぎを炒める。その後、人参、ごぼう、椎茸の順に加えて炒め、おからを加え全体が馴染むまで混ぜる。
- ③Aの調味料を加え、汁気がなくなるまで炒り煮する。
- ④鶏もも肉を1cm角に切って、みりん、しょうゆを加え10分おく。
- ⑤炊飯器に米、水を入れ、③のうの花1/4と④の鶏もも肉を汁ごと入れて炊く。
- ⑥スナッペンどうはサッと塩ゆでし、斜め細切りにする。炊き込みご飯を茶碗に盛り、スナッペンどうを散らす。



南中学校 2年 石川 敬祐さん

【料理名】 梅のさっぱり生姜焼き

【4人分の材料】

豚肉400g(酒50ml、塩麹大さじ2)、ピーマン3個、玉葱1/2個、なす2本
付け合わせ(キャベツ1/4個、ミニトマト8個、ゆで卵2個)
A(しょうゆ100ml、酒100ml、みりん50ml、砂糖大さじ3、酢大さじ1~2、梅干し4個)
刻み生姜適量、サラダ油適量

【作り方】

- ①豚肉を酒と塩麹につける。
- ②キャベツを千切りにし、水にさらし、水を切っておく。
- ③ミニトマトを洗い、卵を茹でてからをむいておく。
- ④梅干しはペースト状に刻み、Aの調味料を合わせておく。
- ⑤豚肉を刻み生姜と一緒に焼く。
- ⑥ピーマン、玉葱、なすを食べやすい大きさに切り、別のフライパンで炒め、軽く塩、こしょうをふる。
- ⑦⑤と⑥に火が通ったら一つのフライパンに合わせ④で味をつける。
- ⑧盛り付ける。