



給食だより



いろいろな食品を食べよう

高浜市立高浜中学校

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)		主に材料になる(黄)		1食分(kcal)
		1群	2群	3群	4群	5群	6群	
		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火	主食	ごはん				米		750
	煮物	秋野菜のすき煮		豚肉 高野豆腐	人参 ねぎ	角麩 里芋 砂糖		
	主菜	キスフライのレモンソースがけ		キス		砂糖 小麦粉 小麦粉 小麦粉	油	
	副菜	キャベツのたくあん和え				キャベツ たくあん	ごま	
	その他	牛乳		牛乳				
2水	主食	ごはん				米		737
	煮物	大豆チリコンカン		豚肉 大豆	ピーマン トマト	玉葱 マッシュルーム にんにく	オリーブ油 デミグラスソース	
	主菜	ベーコンオムレツ		卵 ベーコン		でん粉 砂糖	油	
	副菜	きゅうりとポテトのサラダ			人参	きゅうり 玉葱 とうもろこし	じゃがいも	
	その他	牛乳		牛乳			パンパンジー ドレッシング	
3木	主食	ミルクロールパン				ミルクロールパン		895
	汁物	コーンポタージュ		鶏肉	人参	玉葱 とうもろこし 枝豆	バター	
	主菜	煮込みハンバーグ		牛肉 豚肉 鶏肉		玉葱	砂糖 でん粉 小麦粉 小麦粉	
	副菜	ひじきサラダ		大豆	人参	きゅうり とうもろこし	マヨレッシング	
	その他	牛乳		牛乳				
4金	主食	ごはん				米		793
	汁物	キムチと挽き肉のピリ辛みそ汁		豚肉 生揚げ 米みそ	人参 ねぎ	玉葱 キャベツ 白菜キムチ にんにく	じゃがいも ごま油	
	主菜	秋刀魚の銀紙焼き		秋刀魚 米みそ 豆みそ		砂糖 米粉		
	副菜	ごぼうサラダ				ごぼう キャベツ きゅうり とうもろこし	ごまドレッシング	
	その他	牛乳		牛乳				
7月	主食	ごはん				米		778
	煮物	里芋のそぼろ煮		豚肉 はんぺん	人参 にはら	玉葱 しょうが にんにく	里芋 砂糖	
	主菜	鯖と大豆の秋の香りソースがけ		鯖 大豆		みかん	ごま油	
	副菜	もやしの緑和え			大根葉	もやし きゅうり	油	
	その他	牛乳		牛乳				
8火	主食	金芽玄米ごはん				金芽玄米 米		704
	汁物	わかめスープ		鶏肉	人参 ねぎ	玉葱 きくらげ にんにく しょうが	春雨	
	主菜	ビビンバの具		豚肉	人参 青梗菜	干し椎茸 にんにく しょうが 切り干し大根	ごま 砂糖	
	副菜	錦糸玉子		卵			ごま油	
	その他	牛乳		牛乳			砂糖	
9水	主食	わかめごはん		わかめ		米		757
	汁物	秋なすのけんちん汁		豚肉 生揚げ	人参 ねぎ	なす ごぼう かぶ こんにゃく しょうが	ごま油	
	主菜	ヘルシーバーグのきのこソースがけ		豆腐 鶏肉 大豆	ピーマン	玉葱 本しめじ えのきたけ	パン粉 砂糖 じゃがいも	
	副菜					でん粉	油	
	その他	牛乳		牛乳				
10木	主食	りんごパン				りんごパン		757
	汁物	ウインナーと野菜のコンソメスープ		ウインナー	人参 バセリ	蓮根 キャベツ 玉葱	オリーブ油	
	主菜	鱈フリッター(2)		鱈	沖あみ あおさ	小麦粉 砂糖 でん粉 米粉	油	
	副菜	人参とほうれん草のサラダ			人参 ほうれん草	とうもろこし	砂糖	
	その他	牛乳		牛乳			フレンチドレッシング	
11金	主食	ごはん				米		812
	汁物	秋のまごわやさしい汁		大豆 はんぺん	人参 ねぎ	本しめじ	ごま	
	主菜	いかフライのレモン煮		いか		レモン	油	
	副菜	蓮根とポテトのサラダ			人参	蓮根 枝豆 玉葱 とうもろこし	じゃがいも	
	その他	牛乳		牛乳			マヨレッシング	
15火	主食	ごはん				米		799
	煮物	白しょうゆ味の肉じゃが		豚肉 はんぺん	人参 さやいんげん	玉葱 しらたき 干し椎茸	じゃがいも 砂糖	
	主菜	湯豆腐の肉味噌ダレかけ		豆腐 鶏肉 豆みそ		しょうが	砂糖	
	副菜							
	その他	牛乳		牛乳				
16水	主食	ごはん				米		742
	汁物	石狩汁		鮭 生揚げ 米みそ 豆みそ	人参 ねぎ	白菜 玉葱 とうもろこし 大根 しょうが	里芋	
	主菜	愛知の食材入り肉団子(3)		鶏肉 大豆 豚肉 豆腐		玉葱 蓮根 しょうが	でん粉 砂糖	
	副菜	キャベツの梅じそ和え				キャベツ 梅干し 赤じそ	油	
	その他	牛乳		牛乳				
17木	主食	サンドイッチパンズパン				サンドイッチパンズパン		756
	汁物	大根と鶏団子の塩麩スープ		鶏肉 豆腐	人参 ねぎ 三つ葉	玉葱 しょうが キャベツ 大根 きくらげ	でん粉 じゃがいも	
	主菜	三河赤鶏のソースカツ		三河赤鶏		パン粉 砂糖 小麦粉 小麦粉	油	
	副菜	ブロッコリーとコーンのサラダ			ブロッコリー	とうもろこし レモン	砂糖	
	その他	牛乳		牛乳			オリーブ油	
18金	主食	ごはん				米		834
	汁物	根菜と舞茸の豚汁		生揚げ 豚肉 豆みそ 米みそ	人参 ねぎ	大根 ごぼう 舞茸 こんにゃく しょうが	ごま油	
	主菜	鱈の甘酢野菜あんかけ		鱈	人参	しょうが 蓮根 玉葱 枝豆	でん粉 砂糖	
	副菜						はちみつ	
	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	

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・海そう	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	
21月	主食 ごはん					米		746
	煮物 鶏ちゃんこ	生揚げ 鶏肉		人参 ねぎ	玉葱 キャベツ もやし ブナピー 干し椎茸 きくらげ しょうが にんにく	マロニー		
	主菜 五日厚焼き玉子	卵 鶏肉		人参 ほうれん草	干し椎茸 たけのこ	砂糖 でん粉	油	
	副菜 ごまひじき和え		ひじき	小松菜 人参	キャベツ	砂糖	ごま	
その他 牛乳		牛乳						
22火	主食 麦ごはん					押し麦 米		869
	汁物 とうとうろ玉葱のカレー	豚肉 豆乳		人参	玉葱 にんにく	カレールー 油		
	主菜 蓮根サンドフライ	鶏肉			蓮根 玉葱 干し椎茸	パン粉 でん粉 小麦粉	油	
	副菜 ビーンズサラダ	大豆			キャベツ 枝豆 とうもろこし	砂糖	オリーブ油	
その他 牛乳		牛乳						
23水	主食 ごはん					米		796
	汁物 庄内風芋煮	豚肉 生揚げ 米みそ		人参 ねぎ	ぶなしめじ 大根 ごぼう しょうが にんにく レモン	里芋 じゃがいも	ごま油	
	主菜 羊羽先風唐揚げ(2)	鶏肉			キャベツ	でん粉 砂糖	油	
	副菜 小松菜のおひたし	かつお節		小松菜 人参		砂糖		
その他 牛乳		牛乳						
24木	主食 白玉うどん					白玉うどん		752
	汁物 五目あんかけ汁	鶏肉 かまぼこ 油揚げ		人参 青梗菜 ねぎ	白菜 干し椎茸	でん粉		
	主菜 照り焼きハンバーグ	鶏肉			玉葱	でん粉 砂糖 じゃがいも		
	副菜 花野菜サラダ			ブロッコリー 人参	カリフラワー とうもろこし キャベツ		野菜いっぱいドレッシング	
その他 牛乳		牛乳						
25金	主食 ごはん					米		806
	汁物 さつまいもと野菜の粕汁	生揚げ 米みそ こうじみそ		人参 南瓜 ねぎ	こんにゃく 大根	さつまいも		
	主菜 竹輪のカレー揚げ(3)	竹輪				小麦粉 上新粉 小麦粉	油	
	副菜 炒めなます	はんぺん		人参	蓮根	砂糖	油 ごま油	
その他 牛乳		牛乳						
28月	主食 ごはん					米		778
	汁物 中華風五目スープ	かまぼこ		人参 青梗菜	もやし きくらげ えのきたけ 干し椎茸	でん粉		
	主菜 しゅうまい(3)	豚肉 鶏肉 大豆 スケソウダラ			玉葱	でん粉 パン粉 小麦粉 砂糖	ごま油 油	
	副菜 もやしときゅうりのからし和え			人参	もやし きゅうり	砂糖		
その他 牛乳 ヨーグルト		牛乳 ヨーグルト						
29火	主食 ごはん					米		751
	汁物 秋野菜のミネストローネ	ベーコン 鶏肉		南瓜 人参 トマト パセリ	玉葱 キャベツ エリンギ	砂糖	オリーブ油	
	主菜 鱈フライのカラフルソースがけ	鱈		パプリカ ビーマン	きくらげ 玉葱	パン粉 小麦粉 砂糖	油	
	副菜 アセロラミニゼリー		牛乳			アセロラミニゼリー		
その他 牛乳		牛乳						
30水	主食 ごはん					米		824
	汁物 高野豆腐の卵とじ	卵 鶏肉 高野豆腐		人参 ねぎ	玉葱 白菜 干し椎茸	砂糖		
	主菜 鱈の八丁みそ煮	鱈 八丁みそ				砂糖		
	副菜 枝豆とポテトのコブサラダ				キャベツ 枝豆 にんにく	じゃがいも 砂糖	マドレッシング	
その他 牛乳		牛乳						
31木	主食 ロールパン					ロールパン		793
	汁物 パンプキンポタージュ	ベーコン	牛乳	人参 パセリ 南瓜	玉葱 とうもろこし	じゃがいも	オリーブ油	
	主菜 チキンナゲット(2)	鶏肉 豚肉 大豆			にんにく	パン粉 でん粉 小麦粉	油	
	副菜 りっちゃんサラダ	ハム かつお節	糸昆布	人参 ミントマト	きゅうり キャベツ とうもろこし	砂糖	油	
その他 牛乳 ハロウィンミニゼリー		牛乳			ハロウィンミニゼリー			

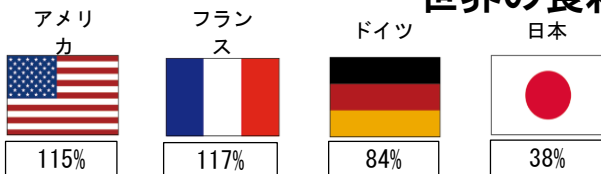
予定給食回数:22回

食料自給率について考えてみよう



食料自給率とは、国内で消費される食べ物が国内の生産でどれくらいまかなえているかを示す指標です。日本の食料自給率は低水準です。食料自給率が低いと何が問題なのかを知って、食料自給率を上げるためにできることを考えてみましょう。

世界の食料自給率くらべ



日本の食料自給率(カロリーベース)は、38%です。世界の食料自給率とくらべてみると、アメリカは115%、フランスは117%、ドイツは84%で、日本は先進国の中でも最低の水準です。

※日本は2022年度、そのほかの国は2020年の値。 出典 農林水産省「食料需給表」

食料自給率アップの取り組み

- ①今が旬の食べ物を選ぼう
- ②地元でとれる食材を食べよう
- ③ごはん中心のバランスのよい食事をしよう
- ④食べ残しを減らそう
- ⑤自給率向上の取り組みを知り、応援しよう

