



# 給食だより



食事のあいさつをきちんとしよう

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)		エネルギー(kcal)
	主食	副菜	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金	主食	ごはん					米		883
	煮物	煮みそ	豚肉 はんぺん 生揚げ 豆みそ		人参 ねぎ	大根 こんにゃくしょうが	里芋 砂糖		
	主菜	さつまいもコロッケ					さつまいも 砂糖 パン粉 小麦粉 でん粉	油	
	副菜	ごぼうのスパイシーサラダ	鶏肉		人参	ごぼう 大根 とうもろこし		マヨレッシング	
5火	主食	ごはん					米		750
	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	じゃがいも	ごま油	
	主菜	宗田かつおのおかか煮	宗田かつお かつお節			しょうが	砂糖 でん粉		
	副菜	豆苗とささみの昆布和え	ささみのオイル漬け	塩ふき昆布	豆苗	キャベツ			
6水	主食	ごはん					米		772
	煮物	塩ちゃんこ	豆腐 豚肉		人参 青梗菜	キャベツ ごぼう えのきたけ にんにく	マロニー		
	主菜	竹輪の磯辺揚げ(2)	竹輪	青のり			小麦粉 でん粉 上新粉	油	
	副菜	切り干し大根のたくあん和え			人参	切り干し大根 たくあん きゅうり			
7木	主食	クロスロールパン					クロスロールパン		874
	煮物	ポークビーンズ	大豆 豚肉 ベーコン		人参	玉葱 枝豆	じゃがいも 砂糖	ハヤシルウ	
	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	蓮根チップス				蓮根		油	
8金	主食	ごはん					米		755
	汁物	春雨と野菜のスープ	豚肉		人参	キャベツ たけのこ 玉葱 きくらげ しょうが	春雨	ごま油	
	主菜	ユーリンチー	鶏肉		ねぎ	しょうが	でん粉 砂糖	油 ごま油	
	副菜	もやしときゅうりの中華和え				もやし きゅうり	砂糖	ごま油	
11月	主食	ごはん					米		810
	汁物	野菜とさつまいもの粕汁	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	鯖の八丁みそ煮	鯖 八丁みそ				砂糖		
	副菜	切り干し大根と油揚げの甘酢和え	油揚げ		人参	切り干し大根	砂糖	ごま	
12火	主食	金芽玄米ごはん					金芽玄米 米		921
	煮物	挽き肉と野菜のダルカレー	豚肉 大豆 豆乳		人参 トマト	にんにく しょうが 白いんげん豆 玉葱 マッシュルーム		オリーブ油 カレールウ	
	主菜	キャベツ入りメンチカツ	牛肉 豚肉 大豆			キャベツ 玉葱	でん粉 パン粉 砂糖 小麦粉	油	
	副菜	フルーツヨーグルト		ヨーグルト		甘夏 みかん 黄桃 パイン			
13水	主食	ごはん					米		759
	煮物	秋野菜のすき煮	豚肉 焼き豆腐		人参 ねぎ	かぶ 糸こんにゃく 干し椎茸	角麩 里芋 砂糖		
	主菜	白ごまつくね(2)	鶏肉 大豆			玉葱	パン粉 でん粉 砂糖	ごま油	
	副菜	ひじきの炒め煮	豚肉 竹輪	ひじき	人参	枝豆 はんぺん とうもろこし	砂糖	油	
14木	主食	きな粉パン	きな粉				小型ロールパン 砂糖	油	725
	汁物	野菜たっぷりミネストローネ	鶏肉		人参 トマト パセリ	玉葱 キャベツ マッシュルーム ひよこ豆 青えんどう 赤いんげん豆	じゃがいも	オリーブ油	
	主菜	オムレツ	卵				でん粉 砂糖	油	
	副菜	南瓜とさつまいものサラダ			南瓜 人参	玉葱 きゅうり	さつまいも	マヨレッシング	
15金	主食	ごはん					米		873
	炒め物	マーボー豆腐	豆腐 豚肉 豆みそ		人参 ねぎ	玉葱 たけのこ きくらげ にんにく しょうが	砂糖 でん粉	ごま油	
	主菜	揚げ餃子(3)	豚肉		にら	キャベツ 玉葱 にんにく	パン粉 でん粉 砂糖 小麦粉	油	
	副菜	もやしのナムル			人参	もやし きゅうり しょうが	砂糖	ごま油	
18月	主食	ごはん					米		763
	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 フナピー 干し椎茸 きくらげ しょうが にんにく	マロニー		
	主菜	鰯の梅煮	鰯		赤しそ	梅干し	砂糖 でん粉		
	副菜	浦上そばろ	豚肉 はんぺん 米みそ		人参	ごぼう もやし しらたき 枝豆	砂糖	ごま油	

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)		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			
 <b>《愛知を食べる学校給食の日》 テーマ:『高浜の郷土を感じる学校給食の日』</b>											
19 火	主食	とりめし	鶏肉	油揚げ				米	砂糖	857	
	汁物	八杯汁	豆腐	竹輪		人参	三つ葉	大根	こんにやく		干し椎茸
	主菜	蓮根サンドフライ	鶏肉					蓮根	玉葱		干し椎茸
	副菜	栗入りさつまいもあんの鬼瓦もなか							パン粉		でん粉
	その他	牛乳			牛乳						小麦粉
20 水	主食	ごはん						米		746	
	汁物	わかめスープ	豆腐	かまぼこ	わかめ	人参	ねぎ	きくらげ	玉葱		
	主菜	ビビンバの具	豚肉			ほうれん草	人参	にんにく	しょうが		
	副菜	錦糸玉子	卵								
	その他	牛乳	マンゴープリン			牛乳					
21 木	<b>スポーツ大会のため弁当持参</b>										
25 月	主食	ごはん						米		805	
	煮物	ほうとう風煮込み	生揚げ	米みそ	ごじみそ	ねぎ	人参	南瓜	大根		
	主菜	五目厚焼き玉子	卵	鶏肉		ほうれん草	人参	干し椎茸	たけのこ		
	副菜	ひじきサラダ	大豆		ひじき			きゅうり	とうもろこし		
	その他	牛乳	納豆		牛乳						
26 火	主食	麦ごはん						押し麦	米	904	
	煮物	とろとろ玉葱カレー	豚肉	豆乳		人参		玉葱	にんにく		
	主菜	ヒレカツ	豚肉								
	副菜	コールスローサラダ				人参		キャベツ	とうもろこし		
	その他	牛乳			牛乳						
27 水	主食	わかめごはん			わかめ			米		745	
	汁物	石狩汁	鮭	生揚げ	米みそ	豆みそ	人参	ねぎ	白菜		
	主菜	豚肉のしょうが焼き	豚肉			人参		しょうが	キャベツ		
	副菜										
	その他	牛乳			牛乳						
28 木	主食	きしめん						きしめん		767	
	汁物	五目きしめん汁	鶏肉	かまぼこ	油揚げ	人参	ねぎ	白菜	干し椎茸		
	主菜	鶏の唐揚げ(2)	鶏肉					にんにく	しょうが		
	副菜	小松菜のおひたし	かつお節			小松菜	人参	キャベツ			
	その他	牛乳			牛乳						
29 金	主食	ごはん						米		856	
	煮物	じゃがいもの旨煮	豚肉	はんぺん		人参	さやいんげん	玉葱	じゃがいも		
	主菜	揚げしゅうまい(3)	豚肉	鶏肉	大豆	スケソウダラ		玉葱			
	副菜	蓮根とキャベツの和風サラダ				人参		蓮根	キャベツ		
	その他	牛乳			牛乳						

予定給食回数:18回



## 食事のあいさつをしましょう



日本では、食事の前と後に「いただきます」「ごちそうさまでした」のあいさつをします。感謝の気持ちを込めて食事のあいさつをして、残さず食べましょう。

## 地産地消を推進

地場産物を食べよう!



地産地消とは、地域で生産した農林水産物を地域で消費する取り組みです。生産者と消費者の結びつきが強まり、「顔が見える関係」で生産の状況も確かめられて、新鮮な食品を消費でき、地域が活性化します。また、輸送距離が短いので、輸送のエネルギーの削減になり、環境問題に貢献できます。給食でも積極的に地場産物を活用しています。

## 学校給食に関わっている人たち



11月23日は勤労感謝の日です。私たちが食べている食べ物は、いろいろな人によって作られ、届けられています。様々な人のお陰で、私たちは食事をする事ができています。

