

平成31年度

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 「 準備・片付けをきちんとしよう 」

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)
	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	
10水	主食 ごはん 煮物 とうとう玉葱カレー 主菜 ミートボール 副菜 春野菜のマカロニサラダ その他 牛乳・お祝いゼリー	豚モモ肉 豆乳 ミートボール 鶏ささみ肉	牛乳	人参 枝豆	玉葱 にんにく とうもろこし キャベツ	白米 マカロニ 砂糖 お祝いゼリー	油 ノンエッグ マヨネーズ	910	
11木	主食 クロワッサン 汁物 コロコロ野菜のミネストローネ 主菜 ホキのクリスピーフライ 副菜 菜の花とコーンの春色サラダ その他 牛乳	ベーコン ウィンナー ホキ ツナ	牛乳	南瓜 人参 枝豆 トマト パセリ 菜の花	玉葱 セロリ とうもろこし キャベツ	クロワッサン じゃがいも 砂糖	オリーブ オイル 油 ノンエッグ マヨネーズ	784	
12金	主食 赤飯 汁物 桜のすまし汁 主菜 鱈の柑橘ソース 副菜 大根の梅酢ドレッシングサラダ その他 牛乳・ごま塩	小豆 絹ごし豆腐 かまぼこ 鱈 鶏ささみ肉 かつお節	牛乳 わかめ	人参 みつば	干し椎茸 大根 きゅうり	もち米 白米 砂糖	油 黒ごま	757	
15月	主食 ごはん 煮物 豚ばらと旬野菜の肉じゃが 主菜 サーモンフライのレモン醤油 副菜 ひじきサラダ その他 牛乳・ゆかりふりかけ	豚ばら肉 はんぺん 鮭 大豆	牛乳 ひじき	人参 さやいんげん ゆかり粉	玉葱 糸こんにゃく 干し椎茸 レモン きゅうり とうもろこし	白米 じゃがいも 砂糖	油 ノンエッグ マヨネーズ	883	
16火	主食 ごはん 汁物 春野菜の五目味噌汁 主菜 和風煮込みハンバーグ 副菜 春野菜と卵のポテトサラダ その他 牛乳	油揚げ 鶏むね肉 豆みそ 米みそ こうじみそ ハンバーグ ツナ 卵	牛乳	人参 ねぎ さやいんげん	玉葱 筍 キャベツ しょうが とうもろこし	白米 砂糖 でんぷん じゃがいも	ごま油 ノンエッグ マヨネーズ	846	
17水	主食 ぶきの混ぜご飯 汁物 ぶたま汁 主菜 白身魚のおおさ天ぷら(2個) 副菜 春キャベツの胡麻菜っ葉和え その他 牛乳	鶏ひき肉 油揚げ ホキ	牛乳 わかめ おおさ	人参 みつば 大根菜	ぶき 筍 干し椎茸 玉葱 キャベツ	白米 砂糖 白玉麩	油 ごま	748	
18木	主食 きなこパン 汁物+主菜 ミートボールとキャベツのポトフ 副菜 スナップえんどうのトマトパンネ その他 牛乳・ミニゼリー	きな粉 ミートボール ベーコン	牛乳	人参 パセリ スナップ えんどう トマト	キャベツ 玉葱 かぶ とうもろこし にんにく	ロールパン 砂糖 パンネ ミニゼリー	油 オリーブ オイル	771	
毎月19日は『 食育の日 』									
19金	主食 わかめごはん 汁物 春野菜とベーコンの白味噌汁 主菜 厚焼き卵 副菜 蓮根とアスパラの炒め煮 その他 牛乳・三色団子	生揚げ ベーコン こうじみそ 米みそ 豆乳 厚焼き卵 鶏ひき肉	牛乳 わかめ	キャベツ 人参 ねぎ アスパラガス	玉葱 ブナピー れんこん とうもろこし	白米 じゃがいも 砂糖 三色団子	オリーブ オイル	806	



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)		1日あたり (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	
22月	主食	ごはん	ベーコン 絹ごし豆腐 豆乳 鶏もも肉 米みそ こうじみそ	牛乳	チンゲンサイ 人参 パセリ	玉葱 干し椎茸 キャベツ しょうが にんにく	白米 摩摩芋 砂糖 でんぷん	ごま油 油	768
	汁物	青梗菜と豆腐のソイスープ							
	主菜+副菜	タッカルビ(鶏肉の甘辛味噌炒め)							
	その他	牛乳							
23火	主食	麦ご飯	牛ひき肉 豚ひき肉 大豆 ベーコン	牛乳	人参 パプリカ ピーマン パセリトマト アスパラガス	しょうが にんにく 玉葱 ぶなしめじ とうもろこし 福神漬	押し麦 白米 じゃがいも 摩摩芋	オリーブ オイル ノンエッグ マヨネーズ	856
	煮物+主菜	たっぷりトマトのキーマカレー							
	副菜	アスパラとベーコンのポテトサラダ							
	副々菜	福神漬							
	その他	牛乳							
24水	主食	ごはん	豚もも肉 油揚げ 鯖 鶏ささみ肉 卵	牛乳	人参 ねぎ グリーンピース	玉葱 キャベツ もやし えのき 干し椎茸 にんにく 筍	白米 マロニー 砂糖	ごま ノンエッグ マヨネーズ ドレッシング	762
	汁物	塩ちゃんこ							
	主菜	鯖の銀紙焼							
	副菜	グリーンピースと筍の和風サラダ							
	その他	牛乳							
25木	主食 + 汁物	豚ばらと野菜の五目味噌ラーメン 中華麺	豚ばら肉 鶏もも肉 ハム	牛乳	人参 ねぎ	玉葱 キャベツ きくらげ とうもろこし しょうが にんにく きゅうり もやし	中華麺 でんぷん 砂糖	油 ごま油 ごま	820
	主菜	鶏肉のからあげ(2個)							
	副菜	胡瓜の香り中華和え							
	その他	牛乳							
26金	主食	ごはん	鶏肉団子 絹ごし豆腐 牛もも肉 豆みそ	牛乳	人参 チンゲンサイ ねぎ	玉葱 干し椎茸 しょうが にんにく しょうが	白米 じゃがいも 砂糖 でんぷん 焼きプリン タルト	ごま油 油	849
	汁物	鶏団子新じゃがの中華スープ							
	主菜+副菜	ブルコギ丼の具							
	その他	牛乳・フルーツ杏仁							

☆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：13回

## ご入学・ご進級おめでとうございます

4月10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・・・ごはん(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。

#### 給食費について

1か月 5900円(1食あたり 315円)

\* 2月は調整月となります。3月分も含めた残りの食数分を  
集金しますので、金額が異なります。



#### 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、5日間以上の欠食(欠席)となる場合
- ② 欠食・復食開始日の3日前までに申し出があった場合

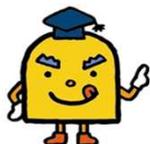
①と②の条件がそろう場合のみ、欠食することが可能です。  
担任に連絡をしてください。原則、欠食分の給食費は学年末にお返します。

##### ・復食について

欠食の場合と同様、3日前までに担任まで連絡してください。

#### 保護者の皆様へ

給食当番の順番がまわってきま  
したら、白衣の洗濯をお願いします。  
また清潔なマスクの持参もお願い  
します。



朝ごはんは、頭に体の目覚ましの役割をする食事です。  
元気に学校生活をおくることができるように、  
朝ごはんを食べる習慣を大切にしましょう。