

令和2年 1月



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 「 地場産物や郷土の料理を知ろう 」

日・曜日	献立名		主に体の骨格をつくる(骨)		主に体の動きを整える(筋)		主に体の熱を調節する(血)		エネルギー (kcal)
	主食	主菜・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)		牛乳・乳製品 小魚・海苔	野菜類	その他の野菜・さのこ類・果物	水・パン・食塩・砂糖	油脂・塩類	
9 木	主食 主菜 副菜 汁物 その他	冬野菜とカレイのフィッシュバーガー サンドイッチパンズパン カレイフライのレモン醤油 冬キャベツと人参のカレーマヨサラダ 冬野菜のミネストローネ 牛乳	ベーコン カレイ	牛乳	南瓜 人参 パセリ トマト	かぶ 玉葱 ごぼう セロリ レモン キャベツ	パンズパン 砂糖 パン粉	オリーブ オイル 油 ノンエッグ マヨネーズ	792
10 金	主食 汁物 主菜 副菜 その他	ごはん 根菜と三つ葉の赤だし 車麩と野菜のひきずり 牛乳・フルーツと白玉のカクテル	油揚げ 豆みそ みそ 鶏モモ肉	牛乳	人参 みつば	玉葱 大根 しょうが 白菜 しらたき 日ねぎ 黄桃 パイナップル	白米 さといも 車麩 砂糖 でんぶん 白玉団子 ゼリー	ごま油	781
14 火	主食 汁物 主菜 副菜 その他	ごはん ほうとう風煮込み 鶏肉のからあげ(2個) 蓮根とキャベツの和風コールスロー 牛乳・味付けのり	生揚げ 米みそ 鶏モモ肉 ハム	牛乳 味付けのり	ねぎ 人参 南瓜	大根 白菜 ぶなしめじ しょうが 蓮根 キャベツ とうもろこし	白米 ワンタン でんぶん 砂糖	油	812
15 水	主食 煮物 主菜 副菜 その他	ごはん ポークカレー ミートボール(2個) お豆とチーズのコロコロサラダ 牛乳	豚モモ肉 豆乳 ミートボール 大豆 ツナ	牛乳 チーズ	人参 枝豆	玉葱 にんにく キャベツ 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	855
16 木	主食 汁物 主菜 副菜 その他	ツイストロールパン ミートボールと冬野菜のポトフ ベーコンオムレツ 蓮根チップス 牛乳・大豆チョコクリーム	ミートボール ベーコン たまご	牛乳	人参 パセリ	かぶ 玉葱 キャベツ 蓮根	ツイストパン じゃがいも 大豆チョコ クリーム	オリーブ オイル 油	837
17 金	主食 汁物 主菜 副菜 その他	ごはん 薩摩芋と小松菜の味噌味噌汁 鮭と大豆のさっぱり揚げ きゅうりと切干しのごまゆかり和え 牛乳	生揚げ 豚モモ肉 豆みそ 麦みそ こうじみそ 鮭(まぐろ) 大豆	牛乳	小松菜 人参 ゆかり粉	玉葱 日ねぎ しょうが レモン きゅうり 切干大根	白米 薩摩芋 砂糖	ごま油 油 ごま	775
毎月19日は『 食育の日 』									
20 月	主食 煮物 主菜 副菜 その他	ごはん かぶとじゃが芋のそぼろ煮 鰯(さば)の銀紙焼 冬キャベツと小松菜のおかか昆布和え 牛乳	うずら卵 鶏ひき肉 はんぺん 鰯(さば) 米みそ ツナ かつお	牛乳 塩昆布	人参 さやいんげん 小松菜	かぶ 玉葱 干し椎茸 しょうが キャベツ とうもろこし	白米 じゃがいも 砂糖 でんぶん	ごま油	821
21 火	主食 汁物 主菜 副菜 その他	ごはん 豆腐と野菜のごま豆乳スープ タッカルビ(鶏肉と野菜の甘味噌炒め) 牛乳・フルーツ杏仁	ベーコン 絹ごし豆腐 豆乳 米みそ 鶏モモ肉 こうじみそ	牛乳	人参 ねぎ	白菜 玉葱 蓮根 干し椎茸 しょうが キャベツ にんにく	白米 薩摩芋 砂糖 でんぶん フルーツ杏仁	ねりごま ごま油	787
22 水	主食 汁物 主菜 副菜 その他	ごはん 肉団子と野菜の中華スープ えびしゅうまいのチリソースがけ きゅうりと寒天のさっぱり中華和え 牛乳	鶏肉団子 えび 鶏ささみ肉	牛乳 糸寒天	人参 チンゲンサイ	白菜 玉葱 きくらげ 日ねぎ しょうが にんにく きゅうり もやし とうもろこし	白米 春雨 小麦粉 砂糖	ごま油 油	750



日・曜 日	献立名		主に体の調子を整える(緑)				主に材料になる(黄)		1人分 (Kcal)
	主食	主菜・副菜	1群 鶏肉・豚肉・牛肉・魚肉	2群 牛乳・乳製品 小豆・大豆	3群 豆類	4群 その他の野菜 きのこ類・果物	5群 油脂類	6群 油類・発酵類	
23 木	主食 汁物 主菜 副菜 その他	五目かき玉肉きしめん きしめん 五目かき玉汁 甘辛肉炒め(うどんのトッピング) ひじきとほうれん草のごまマヨサラダ 牛乳	卵 かまぼこ 豚ばら肉 牛モモ肉 ツナ	牛乳 ひじき	人参 ねぎ ほうれん草	干し椎茸 玉葱 しょうが とうもろこし	きしめん でんぶん 砂糖	ごま ノンエッグ マヨネーズ	803

1月24日~30日は「全国学校給食週間」

【 1年生のリクエスト献立 】 高浜のとりめしを味わう学校給食の日

24 金	主食 汁物 主菜 副菜 その他	鶏めし 和風春雨スープ 揚げぎょうざ(2個) りっちゃんのスラダ 牛乳	鶏肉 油揚げ かまぼこ 絹ごし豆腐 豚肉・ハム かつお節	牛乳 糸昆布	人参 みつば ニラ ミニトマト	玉葱 干し椎茸 にんにく しょうが キャベツ きゅうり とうもろこし	白米 砂糖 春雨 小麦粉	油	869
	1年生 給食委員が 考えました☆								
27 月	主食 汁物 主菜 副菜 その他	ごはん たっぷり野菜の粕汁 愛知県産キャベツのメンチカツ 蓮根と愛知県産トマトの金平 牛乳	油揚げ 米みそ こうじみそ 豆乳 豚ひき肉 牛ひき肉 ツナ	牛乳	人参 南瓜	こんにゃく 玉葱 大根 白ねぎ キャベツ 蓮根 トマト しょうが にんにく	白米 薩摩芋 パン粉	油	819
28 火	主食 煮物 主菜 副菜 その他	金芽玄米ごはん バターチキンカレー 花野菜とウインナーのポテトサラダ 福神漬 牛乳	鶏モモ肉 ウインナー	牛乳 ヨーグルト 生クリーム	人参 トマト ブロッコリー	玉葱 にんにく とうもろこし 福神漬	金芽玄米 白米 じゃがいも	バター ノンエッグ マヨネーズ	808
29 水	主食 煮物 主菜 副菜 その他	ごはん 煮みそ 愛知の五目厚焼き卵 冬キャベツとツナの香りとえ 牛乳・西尾抹茶プリン	豚モモ肉 はんぺん 生揚げ 豆みそ 卵 ツナ かつお節	牛乳	人参 ねぎ 小松菜 紫蘇	大根 白ねぎ こんにゃく しょうが 椎茸 蓮根 キャベツ きゅうり	白米 さといも 砂糖 西尾抹茶 プリン	ごま油	845
	リクエスト 料理								
30 木	主食 汁物 主菜 副菜 その他	米粉パン 冬キャベツのソイスープ ホキのクリスピーフライ チキンと薩摩芋のラタトゥイユ 牛乳・蒲郡みかんゼリー	ベーコン 鶏ささみ肉 豆乳 ホキ 鶏モモ肉	牛乳	人参 パセリ トマト 枝豆	キャベツ 玉葱 りんご にんにく	米粉パン 薩摩芋 砂糖 蒲郡みかん ゼリー	オリーブ オイル 油	800
31 金	主食 煮物 主菜 副菜 その他	ごはん 牛じゃが 若鶏の山賊焼き風 ヒジキと小松菜の味噌マヨサラダ 牛乳・ふりかけ	牛モモ肉 はんぺん 鶏モモ肉 大豆 鶏ささみ肉 米みそ	牛乳 ひじき	人参 さやいんげん 小松菜	玉葱 こんにゃく 干し椎茸 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 ごま	866

☆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：16回

1月24日~30日は「全国学校給食週間」

リクエスト給食を実施します☆

日本で最初に給食が始まったのは、明治22年(1889年)、山形県鶴岡町(現鶴岡市)の私立忠愛小学校だといわれています。戦争が始まったことで一度なくなっていた給食がもう一度再開したのが、昭和21年12月24日のことでした。この日は冬休みになるため、その1か月後の1月24日が「給食記念日」という日になりました。給食が始まった頃は、食べ物だけでなく栄養補給が第一目的でしたが、今日では、「栄養摂取」だけでなく「食事と文化」「勤労と感謝」「健康によい食事のとり方」など、給食の役割は時代とともに変化してきています。学校給食週間は、学校給食の歴史や食事について理解を深め、給食にいつそう関心をもつことを目的とした期間です。この期間は、愛知県の食材を使用した料理をたくさん提供します。

今月から、給食委員会企画として「リクエスト献立」と「リクエスト料理」を実施します。

「リクエスト献立」は、給食委員が、リクエスト結果を基に「自分たちの学年のみんなは、こんな献立(組み合わせ)が好きだと思う」という理想の献立を考えました。給食委員が学年のみんなのことを考えて立てた献立です。楽しみにしてください。

*リクエスト献立: 学年の集計結果を基に考えた一食分の献立
リクエスト料理: 票が多かった一品料理

今月の旬の食材

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

