令和5年　9月の給食だより

高浜市立南中学校

「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　「 食事の時間を大切にしよう 」

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）		主にｴﾈﾙｷﾞｰになる(黄)		ｴﾈﾙｷﾞｰ(kcal)
	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)		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	
5 火	主食	金芽玄米ごはん					金芽玄米 米		747
	汁物	根菜と鶏肉の五目みそ汁	鶏肉 生揚げ 豆みそ こうじみそ		人参	しょうが みつば ごぼう 大根 こんにゃく	じゃがいも	ごま油	
	主菜 副菜	スタミナ丼の具	豚肉		小松菜 人参	にんにく しょうが 玉葱 もやし	砂糖 でん粉	ごま ごま油 油	
	その他	牛乳　冷凍みかん		牛乳		冷凍みかん			
6 水	主食	ごはん					米		813
	汁物	冬瓜とじゃがいもの豚汁	豚肉 生揚げ 米みそ		人参 ねぎ	玉葱 冬瓜 干し椎茸 しょうが にんにく	じゃがいも		
	主菜	ハンバーグの和風オニオンソースがけ	牛肉 豚肉 鶏肉			玉葱 大根 にんにく すだち果汁	パン粉 でん粉 砂糖	ごま油	
	副菜	キャベツの梅じそ和え			赤じそ	キャベツ 梅干し			
	その他	牛乳		牛乳					
7 木	主食	ロールパン					パン		847
	煮物	チキンビーンズ	大豆 鶏肉		人参 トマト	ﾚｯﾄﾞｷﾄﾞﾆｰ ひよこ豆 玉葱	砂糖	オリーブ油 ハヤシルウ ﾃﾞﾐｸﾞﾗｽｿｰｽ	
	主菜	ボイルウインナー（2）	ウインナー						
	副菜	ズッキーニとマカロニのバジルサラダ			バジル	とうもろこし ズッキーニ 枝豆	マカロニ 砂糖	オリーブ油	
	その他	牛乳　ミニアセロラゼリー		牛乳			アセロラゼリー		
8 金	主食	ごはん					米		821
	汁物	なすの旨みそ汁	豚肉 生揚げ 豆みそ	わかめ	ねぎ 人参	なす ぶなしめじ			
	主菜	鮪と大豆の柑橘香味ソース	鮪 大豆			すだち果汁 しょうが	砂糖	油 ごま油	
	副菜	小松菜のおひたし	かつお節		小松菜 人参	もやし	砂糖		
	その他	牛乳		牛乳					
11 月	主食	ごはん					米		786
	汁物	中華風五目スープ	卵 かまぼこ		人参 チンゲンサイ	もやし きくらげ えのきたけ 干し椎茸	でん粉		
	主菜 副菜	黒酢入り酢豚	豚肉		ピーマン	しょうが 玉葱 たけのこ きくらげ	でん粉 砂糖	油	
	その他	牛乳　蒲郡みかんﾐﾆｾﾞﾘｰ		牛乳			みかんゼリー		
12 火	主食	ごはん					米		775
	汁物	冬瓜とベーコンの野菜スープ	ベーコン 生揚げ		人参	冬瓜 しょうが にんにく 玉葱 キャベツ ねぎ		オリーブ油	
	主菜	いかフリッターのレモン煮	いか	オキアミ あおさ		レモン果汁	小麦粉 砂糖 でん粉 米粉	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	
	その他	牛乳		牛乳					
13 水	主食	ごはん					米		858
	汁物	夏野菜の元気汁	大豆 生揚げ 豆みそ		人参 トマト オクラ		じゃがいも	ごま油	
	主菜	鰺フリッター(3)	鰺	オキアミ あおさ			小麦粉 砂糖 でん粉 米粉	油	
	副菜	かみかみ三色おひたし			パプリカ	切り干し大根 キャベツ	砂糖	ごま	
	その他	牛乳		牛乳					
14 木	主食 汁物	ちゃんぽん風ラーメン							802
		中華麺					中華めん		
		ちゃんぽん風スープ	豚肉 はんぺん		人参 小松菜 ねぎ	玉葱 きくらげ しょうが とうもろこし にんにく			
	主菜	愛知の青しそ入り鶏春巻き	鶏肉 大豆		人参 ねぎ 青しそ	玉葱 キャベツ しょうが	春雨 でん粉 砂糖 小麦粉	油	
	副菜	フルーツ杏仁				黄桃 甘夏みかん パイナップル	杏仁豆腐		
	その他	牛乳		牛乳					
15 金	主食	ごはん					米		853
	汁物	ミネストローネ	ベーコン		人参 トマト パセリ	玉葱 セロリー キャベツ	じゃがいも マカロニ		
	主菜	三河赤鶏のソースカツ	三河赤鶏				パン粉 小麦粉 でん粉 砂糖	油	
	副菜	大豆と枝豆のコロコロサラダ	大豆		人参	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					

毎月19日 は『 食育の日 』

19 火	主食	ごはん					米		748
	汁物	まごわやさしい汁	大豆 はんぺん 豆みそ 煮干し	わかめ	人参 ねぎ	しめじ	じゃがいも	ごま	
	主菜	鮭の銀紙巻き	鮭			大根	砂糖 でん粉		
	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	ﾏﾖﾄﾞﾚｯｼﾝｸﾞ	
	その他	牛乳		牛乳					

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）		主にｴﾈﾙｷﾞｰになる(黄)		ｴﾈﾙｷﾞｰ(kcal)
		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)	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	
20 水	主食	ごはん					米		795
	汁物	ワンタンスープ	豚肉		人参 ねぎ チンゲンサイ	白菜 きくらげ しょうが にんにく	ワンタン	ごま油	
	主菜	ヤンニョムチキン（２）	鶏肉			しょうが	でん粉 砂糖	油 ごま	
	副菜	切り干し大根とゴーヤのサラダ	油揚げ 米みそ		人参	切り干し大根 ゴーヤ	砂糖		
	その他	牛乳		牛乳					
21 木	主食	愛知のツイストパン					パン		832
	煮物	ミートボールと野菜のポトフ	ベーコン 牛肉 豚肉 鶏肉 大豆		人参 パセリ	玉葱 キャベツ 枝豆	パン粉 でん粉 じゃがいも	オリーブ油	
	主菜	にぎすフライのレモン煮	にぎす			レモン果汁	砂糖 パン粉 小麦粉 米粉	油	
	副菜	夏野菜とペンネのソテー	ウインナー		パプリカ 人参 パセリ	キャベツ とうもろこし	ペンネ	オリーブ油	
	その他	牛乳		牛乳					
22 金	主食	ごはん					米		780
	汁物	吉野汁	鶏肉 生揚げ		ねぎ 人参	白菜 ごぼう しめじ	でん粉		
	主菜 副菜	なすのみそ炒め	豚肉 豆みそ		人参 ピーマン	なす しょうが	砂糖 でん粉	油	
	その他	牛乳　ヨーグルト		牛乳 ヨーグルト					
25 月	主食	ごはん					米		815
	煮物	八宝菜	うずら卵 いか 豚肉 えび		チンゲンサイ 人参	玉葱 たけのこ 白菜 きくらげ しょうが	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	もやしときゅうりの中華和え				もやし きゅうり	砂糖	ごま油	
	その他	牛乳		牛乳					
26 火	主食	麦ごはん					押し麦 米		837
	煮物	夏野菜カレー	鶏肉		人参 南瓜 トマト ピーマン	玉葱 なす ズッキーニ にんにく		油 カレールウ	
	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	キャベツの緑和え			菜めしの素	キャベツ きゅうり			
	その他	牛乳		牛乳					
27 水	主食	ごはん					米		753
	汁物	けんちん汁	豚肉 生揚げ		人参 ねぎ	ごぼう 大根 こんにゃく		ごま油	
	主菜	鰯の梅煮	鰯		赤しそ	梅干し	砂糖 でん粉		
	副菜	アスパラガスとポテトのサラダ			アスパラガス 人参	玉葱 とうもろこし	じゃがいも	ﾊﾞﾝﾊﾞﾝｼﾞｰﾄﾞﾚｯｼﾝｸﾞ	
	その他	牛乳		牛乳					
28 木		体育大会（弁当）							
29 金		体育大会予備日（弁当）							

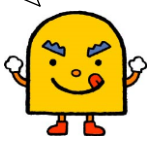
予定給食回数：１６回

今月の旬の食材

きゅうり・とうもろこし・南瓜・トマト・茄子(なす)・ズッキーニ・枝豆・しろうり
冬瓜(とうがん)・鯵(あじ)・里芋・ピーマン・夏大根・紫蘇(しそ)
黄桃・パイナップル・にぎす・すだち・赤しそ

給食の人気メニュー紹介

ご家庭でも作ってみてください。



【りっちゃんサラダ】

（４人分の材料）
にんじん５０ｇ
きゅうり５０ｇ
キャベツ１００ｇ
コーン３０ｇ
ミニトマト８個
ハム　７０ｇ
かつお節　６ｇ
塩昆布１０ｇ
オリーブ油大さじ５
米酢大さじ５
砂糖小さじ２

（作り方）
① にんじん、きゅうりは、２㎜幅のいちょう切りにします。
② キャベツは５㎜幅の短冊に切ります。
③ ハムも５㎜幅の短冊に切ります。
④ オリーブ油、米酢、砂糖を小鍋に入れ、しゃもじで混ぜながら温め、冷蔵庫で冷やします。
⑤ ①と②の野菜を一緒にサッとゆで、水冷し、水を搾ります。
⑥ ハムはサッとゆで、湯を切り、冷まします。
⑦ ミニトマトはへたを取って洗います。
⑧ 食べる直前に⑤と⑥を④のドレッシングで和え、器に盛り付け、彩りにミニトマトを飾ります。