令和５年３月 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 「 １年間の振り返りをしよう 」

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） １群 魚・肉・卵・豆・豆製品	 ２群 牛乳・乳製品・小魚・海草	主に体の調子を整える（緑） ３群 緑黄色野菜	 ４群 その他の野菜・きのこ類・果物	主にｴﾈﾙｷﾞｰになる(黄) ５群 米・パン・麺・いも・砂糖	 ６群 油脂・種実類	ｴﾈﾙｷﾞｰ(kcal)
1 水	主食	ココアパン					パン 砂糖	油	887
	汁物	コーンスープ	鶏もも肉	生クリーム 牛乳	**人参**	玉葱 にんにく とうもろこし 枝豆 マッシュルーム		バター	
	主菜	ミートボール（２個）	鶏肉 豚肉			玉葱 しょうが	パン粉 砂糖 でんぷん		
	副菜	ブロッコリーとツナのマカポテサラダ	ツナ		**人参 ブロッコリー**		じゃがいも マカロニ	ノンエッグ マヨネーズ	
	その他	牛乳		牛乳					
2 木	主食	ごはん					白米		785
	汁物	野菜と豆腐の鶏団子なべ	鶏団子 油揚げ 豆腐 米みそ		**人参 にら**	玉葱 **キャベツ ごぼう** にんにく しょうが		ごま油	
	主菜	五目卵焼き	卵 鶏肉		**人参 ほうれん草**	たけのこ 椎茸	砂糖		
	副菜	じゃがいもと豚肉のキムチ炒め	豚もも肉			にんにく しょうが キムチ	じゃがいも 砂糖	ごま油	
	その他	牛乳 マスカットゼリー		牛乳			マスカットゼリー		
3 金	三月三日は「雛祭(ひなまつ)り」です。その昔、「上巳(じょうし)」「桃(もも)の節句(せっく)」などと呼ばれ、厄(やく)を人形に移して祓(はら)った「流(なが)し雛(びな)」をする風習がありました。現在の「お雛(ひな)祭り」は、それらが発展したもので、女の子の健やかな成長と幸せを願う行事です。行事食として、ちらし寿司や蛤(はまぐり)のお吸い物、三河地方では伊賀饅頭(いがまんじゅう)が食べられます。								
	主食 副菜	五目散らし	ツナ 卵		**人参**	たけのこ 干ししいたけ 枝豆	白米 砂糖		895
	汁物	花麩汁	かまぼこ	わかめ	**人参** みつば	**白菜** えのき	花麩		
	主菜	鰆のすだちソース	**サワラ**			しょうが 玉葱 すだち果汁	砂糖	油 ごま油	
	その他	牛乳 伊賀まんじゅう		牛乳			伊賀まんじゅう		
6 月	主食	キムたくごはん	豚もも肉			しめじ キムチ たくあん	白米		829
	汁物	のっぺい汁	豆腐		**人参**	**大根** たけのこ こんにゃく	でんぷん		
	主菜	ちくわの磯辺揚げ(2本)	ちくわ	青のり粉			小麦粉 でんぷん	油	
	副菜	キャベツのごまあえ			**人参**	**キャベツ** もやし とうもろこし	砂糖	ごま	
	その他	牛乳 いちごカスタードタルト		牛乳			いちごカスタードタルト		
7 火	**卒業式**								
8 水	主食	麦ごはん					押し麦 白米		840
	汁物	ビーフハヤシシチュー	牛もも肉		**人参** トマト	にんにく 玉葱 マッシュルーム 枝豆	じゃがいも ハヤシルウ		
	主菜	ウインナーの卵巻き	卵 ウインナー				砂糖		
	副菜	キャベツとコーンのペッパーコールスローサラダ	ツナ		**人参**	**キャベツ** とうもろこし	砂糖	コールスロード レッシング	
	その他	牛乳		牛乳					
9 木	主食	クロワッサン					パン		796
	汁物	ポテトのポタージュ	ベーコン	脱脂粉乳 生クリーム	**人参** パセリ	玉葱	じゃがいも	バター	
	主菜	白身魚のクリスピーフライ	ホキ			にんにく	小麦粉 米粉 砂糖	油	
	副菜	人参とほうれん草のカレーマヨサラダ	鶏肉		**人参 ほうれん草**	とうもろこし	砂糖	ノンエッグマヨネーズ	
	その他	牛乳		牛乳					
10 金	主食	ごはん					白米		845
	汁物	高野豆腐とじゃがいものみそ汁	高野豆腐 豆みそ 米みそ	わかめ	**人参**	玉葱 **ねぎ**	じゃがいも		
	主菜	和風煮込みハンバーグ	牛ひき肉 豚ひき肉 鶏ひき肉			玉葱	パン粉 砂糖 でんぷん		
	副菜	ブロッコリーの香りおかかあえ	かつお節		**人参 ブロッコリー**	しょうが	砂糖	ごま油	
	その他	牛乳 プルーンヨーグルト		牛乳 プルーンヨーグルト					

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） 1群 魚・肉・卵・豆・豆製品	2群 牛乳・乳製品・小魚・海草	主に体の調子を整える（緑） 3群 緑黄色野菜	4群 その他の野菜・きのこ類・果物	主にｴﾈﾙｷﾞｰになる(黄) 5群 米・パン・麺・いも・砂糖	6群 油脂・種実類	ｴﾈﾙｷﾞｰ(kcal)
13 月	主食	ごはん					白米		779
	汁物	トックスープ	ベーコン　豆腐		**人参** 小松菜	玉葱　干ししいたけ **白菜**	トック	ごま油	
	主菜	ヤンニョムチキン(2個)	鶏もも肉			にんにく	でんぷん 砂糖	油 ごま油	
	副菜	春雨と卵の五目中華サラダ	卵　ツナ		チンゲン菜 **人参**	しょうが	春雨 砂糖	ごま油	
	その他	牛乳		牛乳					
		「ま・ご・わ・や・さ・し・い」献立							
14 火	主食	ごはん					白米		828
	煮物	じゃがいもと車麩の含め煮	鶏もも肉　はんぺん		**人参** いんげん	玉葱　干ししいたけ しょうが	じゃがいも 車麩　砂糖		
	主菜	さばの銀紙焼き	サバ　みそ				砂糖　米粉		
	副菜	切り干し大根とひじきのツナサラダ	ツナ	ひじき	チンゲン菜	切り干し大根 とうもろこし		ごま ノンエッグマヨネーズ	
	その他	牛乳		牛乳					
15 水	主食	ごはん					白米		755
	汁物	かきたま汁	卵　豆腐 かまぼこ	わかめ	**人参**	**ねぎ**　干ししいたけ	でんぷん		
	主菜	かれいフライのレモン煮	カレイ			レモン果汁	パン粉　砂糖 小麦粉	油	
	副菜	豆苗とささみの塩昆布あえ	鶏肉	塩昆布		**キャベツ**　豆苗			
	その他	牛乳　ほんのりお抹茶ふりかけ		牛乳			ふりかけ		
16 木	主食	中華麺					中華麺		754
	汁物	塩ラーメンスープ	鶏もも肉 はんぺん		**人参**	玉葱　**キャベツ**　**白ねぎ** とうもろこし　しょうが にんにく　きくらげ			
	主菜	焼きぎょうざ(3個)	鶏肉　豚肉		**にら**	**キャベツ**　玉葱	小麦粉 でんぷん もち米	ごま油	
	副菜	人参とチンゲン菜の黒酢ドレッシング	ベーコン	寒天	チンゲン菜 **人参**	**玉葱**　しょうが	砂糖	ごま油 アーモンド	
	その他	牛乳　紫いもチップス		牛乳			紫いもチップス		
17 金	主食	ごはん					白米		888
	汁物	とろとろ玉葱カレー	牛もも肉　豆乳		**人参**	枝豆　玉葱　にんにく	カレールウ		
	主菜	チキンカツ	鶏肉				パン粉 小麦粉 でんぷん	油	
	副菜	春野菜の柑橘ドレッシングサラダ	ツナ		**人参**	とうもろこし　**キャベツ** 玉葱　すだち果汁 しょうが	砂糖	オリーブオイル	
	その他	牛乳　お祝いデザート		牛乳			お祝いデザート		

チキンカツカレーにして食べよう

毎月19日 は『　食育の日　』

3月21日　春分の日

☆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：１２回

１年間の給食を振り返ろう

　今年度も引き続き、新型コロナウイルス感染症の拡大予防の観点から、給食においても衛生面に配慮した活動を行ってきました。高中のみなさん一人一人の日々の意識と行動により、安心・安全な給食時間を過ごすことができたと思います。

　みなさんの過ごす給食時間にきまりがあるように、調理員さんも、みなさんに「安心・安全」な給食を届けることができるよう、たくさんのきまりの中で調理をしています。そして、みなさんにおいしく食べてもらえるように、９名の調理員さんが心を込めて作っています。

　「いただきます」と「ごちそうさま」という食事の挨拶は、作ってくれた人への感謝の気持ちを表す言葉であるとともに、日本特有の食文化の一つです。

目の前の食事に携わった人たちへの感謝の気持ちを、大切にしていけるといいですね。

今月の旬の食材

人参・ほうれん草・蓮根・大根・ごぼう・鰆(さわら)・ねぎ・白ねぎ・キャベツ
白菜・ブロッコリー・にら・みかん・菜の花・ふき・りんご・いちご