



2020年度

新宮市立城南中学校

日	曜	牛乳	主食	献立名	食品とそのはたらき			エネルギー	
					赤	黄	緑	たんぱく質	
1	月			・こうやどうふの煮物 ・枝豆とツナのサラダ ・ふりかけ	牛乳 こうやどうふ とり肉 ツナ ふりかけ	米 さとう ごま油 こんにゃく	にんじん たまねぎ 干しいたけ えだまめ キャベツ きゅうり	628 25.0	
2	火		わかめ ごはん	★節分こんだて★ ・野菜ののりあえ ・豚汁	牛乳 のり かつお節 ぶた肉 みそ	米 こまつな にんじん はくさい だいこん ねぎ もやし		627 26.6	
3	水			・マーボー豆腐 ・春雨のちゅうか和え	牛乳 とうふ みそ ぶたミンチ 焼き豚	米 ごま油 さとう かたくり粉 はるさめ	れんこん たまねぎ キャベツ しょうが にんにく きゅうり ねぎ とうもろこし にんじん	737 30.5	
4	木		焼き そば	・青のりポテト ・やさいスープ	牛乳 ぶた肉 ささみ 青のり わかめ	中華めん あぶら フライドポテト ごま油	もやし キャベツ たまねぎ にんじん ピーマン えのき 白ねぎ	652 23.2	
5	金			☆★おとう祭りこんだて☆★ ・鶏肉のクリーム煮 ・ホワイトサラダ ・カルピス寒天	牛乳 とり肉 いとこまぼこ カルピス 寒天	米 じゃがいも バター マヨネーズ	だいこん たまねぎ もやし	736 25.6	
8	月			・厚揚げのキムチ煮 ・ポテトサラダ	牛乳 ぶた肉 あつあげ ハム	米 さとう あぶら じゃがいも マヨネーズ	たまねぎ にんじん 白菜キムチ きゅうり とうもろこし	802 29.1	
9	火			・まぐろのケチャップ煮 ・はくさいの昆布あえ ・大豆のいそに	牛乳 まぐろ 大豆 塩こんぶ ひじき	米 かたくり粉 あぶら さとう	しょうが はくさい にんじん	672 35.0	
10	水		とり ごぼう ごはん	・ブロッコリーサラダ ・ちくわのこがね揚げ	牛乳 とり肉 ツナ ちくわ	米 しらだき あぶら さとう 小麦粉 マヨネーズ	しょうが ごぼう にんじん えだまめ ブロッコリー キャベツ	722 26.1	
11	祝			建 国 記 念 の 日					
12	金		ピラフ	・ほうれん草のサラダ ・ココア蒸しケーキ	牛乳 ウインナー ベーコン	米 あぶら バター グラニュー糖 ホットケーキミックス	たまねぎ にんじん ピーマン ほうれん草 もやし とうもろこし	814 22.5	
15	月			・ささみのフライ ・ゆで野菜 ・みそ汁	牛乳 ささみ とうふ みそ	米 小麦粉 マヨネーズ パン粉 あぶら	キャベツ はくさい ごぼう にんじん ねぎ	700 31.5	
16	火		ミート ソース スパゲティ	・フレンチサラダ	牛乳 粉チーズ 牛ミンチ ぶたミンチ ハム	スパゲティ バター あぶら	にんじん たまねぎ パセリ トマト缶詰 キャベツ きゅうり とうもろこし	713 30.6	
17	水			・おやこに ・こまつな和えもの ・ヨーグルト	牛乳 とり肉 たまご ヨーグルト	米 こんにゃく さとう ごま	にんじん たまねぎ こまつな もやし	714 30.1	
18	木		ビーフ カレー	・フルーツポンチ	牛乳 牛肉 カレー	米 じゃがいも バター カレールウ	たまねぎ にんじん にんにく しょうが りんご みかん もも パイナップル リンゴジュース	777 18.7	
19	金			・とりのてりやき ・梅おかか和え ・かぼちゃの甘煮	牛乳 とり肉 ツナ かつお節	米 さとう ごま	いんげん 梅干し かぼちゃ しょうが キャベツ	727 29.4	

☆学校行事・材料購入の都合により、献立を変更する場合があります。ご了承ください。
 ☆マヨネーズ・ハム・ウインナー・ベーコンはすべて卵不使用品となっております。
 ☆今月の給食費の引き落とし日は、25日（木）です。



2020年度

新宮市立城南中学校

日	曜	牛乳	主食	献立名	食品とそのはたらき			エネルギー たんぱく質
					赤	黄	緑	
22	月		ビビンバ どん 丼	・大豆とじゃこのあげ煮 だいず とうもろこし	牛乳 ふた肉 大豆 ちりめんじゃこ	米 さとう あぶら ごま油 ごま かたくり粉	しょうが ほうれん草 もやし たまねぎ にんじん にんにく	780 33.2
23	祝	天皇誕生日 てん とう たいん じょう び						
24	水			・魚のマヨネーズ焼き さかな ・ほうれん草とベーコンのソテー ほうれん草 ベーコン ・みそ汁 みそ	牛乳 さかな切り身 ベーコン あぶらあげ わかめ みそ	米 マヨネーズ パン粉 バター	たまねぎ とうもろこし ねぎ だいこん ほうれん草	747 39.6
25	木		ゆかり ごはん	・やさいの炊き合わせ やさい ・ハリハリサラダ	牛乳 とり肉 ちくわ ツナ	米 こんにゃく さとう ごま さといも	干しいたけ ごぼう にんじん きゅうり 切干大根 いんげん	627 22.2
26	金			☆3年生人気メニュー1位☆ ・とりのレモンあげ ・スパサラダ ・やさいとソーセージのスープ	牛乳 とり肉 ハム ウインナー	米 かたくり粉 あぶら さとう スパゲティ マヨネーズ	たまねぎ にんじん きゅうり ブロッコリー レモン汁	768 26.8

元気が出る朝ごはんを考えよう！

◎なぜ朝ごはんを食べるの？

朝ごはんは、眠っていた脳や体を目覚めさせるスイッチを入れる役割があります。朝ごはんを食べると、体中に栄養がいきわたって、眠っている間に下がっていた体温が上がり、1日を元気に活動するための準備ができます。



 脳の（頭）のスイッチオン！ パチッ 脳（頭）にエネルギーが運ばれて、勉強も遊びもがんばることができます。	 体のスイッチオン！ パチッ 下がっていた体温（体の温度）が上がり、元気に動けるようになります。	 おなかのスイッチオン！ パチッ おなか元気に動いて、うんちも出やすくなって気分もスッキリします。
---	--	---

◎朝ごはんをおいしく食べていますか？

朝ごはんはおうちの人が用意してくれるかもしれませんが、朝ごはんをおいしく食べるためには、自分でも工夫できることがあります。

前日は、夕食を食べた後、おやつなどはひかえて、早く寝ましょう。そうすれば、早く起きられ、おなかをすかせておいしく朝ごはんを食べられます。	よくかんで、ゆっくり味わっていただきます。テレビやスマホを見ながら食べると、食べることに集中できず、おいしさも感じにくくなります。
---	--