



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	
					血や肉になる	熱や力の元になる	体の調子を整える	
1	月			・マーボー ^{だいこん} 大根 ・パンパンジー	牛乳 とうふ 豚ミンチ みそ ささみ	米 ごま油 さとう かたくり粉 ごま	だいこん れんこん ねぎ にんじん しょうが にんにく キャベツ きゅうり たまねぎ	720 32.0
2	火			・さかなの野菜あんかけ ・かぼちゃサラダ	牛乳 さかな切り身 ハム	米 かたくり粉 あぶら さとう マヨネーズ	えのき にんじん たまねぎ ピーマン かぼちゃ きゅうり	727 31.7
3	水		きんぴら ずし	・はくさいのゆず和え ・すまし汁	牛乳 牛肉 とうふ	米 さとう ごま油 こんにゃく てまりふ	にんじん ごぼう いんげん ほうれん草 はくさい ゆず果汁 白ねぎ	705 21.7
4	木			・とりのパン粉焼き ・キャベツのゴマ和え ・大根のみそ汁	牛乳 とり肉 ちくわ みそ あぶらあげ わかめ	米 さとう パン粉 ごま あぶら	キャベツ だいこん たまねぎ ねぎ きゅうり	717 31.0
5	金		わかめ ごはん	・やさしい ^{たまご} 鶏とじ ・ナムル	牛乳 ぶた肉 たまご	米 こんにゃく さとう ごま油	にんじん 干しいだけ たまねぎ もやし ちんげんさい	734 33.3
8	月		カツ カレー ライス	・枝豆とツナのサラダ	牛乳 とり肉 ツナ	米 じゃがいも バター カレールー さとう ごま油	たまねぎ にんじん にんにく しょうが りんご えだまめ キャベツ きゅうり	1092 38.1
9	火	ちゅうがつそうそつぎょうしき ^{ため きゅうしよく} 中学校卒業式の為給食ありません						
10	水	^{がくねんまつ} 学年末テストの為給食ありません ^{ため きゅうしよく}						
11	木	^{がくねんまつ} 学年末テストの為給食ありません ^{ため きゅうしよく}						
12	金		チキン ライス	・コーンクリームスープ ・いちごヨーグルト	牛乳 とり肉 ヨーグルト	米 あぶら コーンスープの素	たまねぎ にんじん とうもろこし コーン缶詰 ほうれん草	690 21.4
15	月			・すき焼きふう ・ごぼうサラダ	牛乳 ぶた肉 とうふ	米 しらたき あぶら さとう マヨネーズ	はくさい にんじん たまねぎ しめじ ごぼう きゅうり	734 28.1
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 ハム 豚ミンチ 牛ミンチ	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			・とりのレモン揚げ ・いんげんのゴマ和え ・こうやの鶏とじ	牛乳 とり肉 ちくわ 高野豆腐 たまご	米 かたくり粉 あぶら さとう ごま	レモン果汁 いんげん もやし にんじん たまねぎ 干しいだけ 白ねぎ	790 33.4
18	木		キムチ チャーハン	・揚げ餃子 ・フルーツポンチ	牛乳 ぶた肉 ぎょうざ	米 ごま油 白梨キムチ たまねぎ	にんじん にんにく りんご りんごジュース パイナップル もも みかん	790 26.3

^{そつ ぎょう} 卒業おめでとうございます



友達や先生方との別れは寂しいけれど、夢と希望に満ちた新しい道への第一歩です。これから先も、食べることは一生続きます。そして、私たちの体は食べたものでつくられていきます。給食を通し、栄養バランスをはじめ、地域の食文化、人を思いやる気持ちなど、さまざまなことを感じ、学んでくれていたらうれしいです。

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
					血や肉になる	熱や力の元になる	体の調子を整える	
19	金			 しょうがっこうそつぎょうしきのため、きゅうしよく 小学校卒業式の為、給食ありません				
22	月			・さかなの塩焼き ・梅のさっぱり和え ・きりぼしだいこん、にく、にもの ・切干大根とぶた肉の煮物	牛乳 さかな切り身 かつお節、ぶた肉 あぶらあげ	米 さとう あぶら ごんにゃく	もやし、はくさい にんじん、梅干し 切干大根 干しいたけ	660 35.0
23	火			・コロッケ ・ゆで野菜 ・糸昆布のもの	牛乳 豚ミンチ 大豆 こんにぶ ちくわ	米 じゃがいも、さとう 小麦粉、マヨネーズ パン粉、あぶら ごんにゃく、ごま油	たまねぎ キャベツ にんじん ごぼう	780 25.3
24	水		ハヤシライス	・マカロニサラダ	牛乳 牛肉 ツナ	米 じゃがいも、さとう マカロニ、マヨネーズ	にんじん たまねぎ きゅうり ブロッコリー	815 23.5

☆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・ウィンナー・ベーコンはすべて卵不用品となっております。

1年間の給食を振り返りましょう!

「新しい生活様式」
バージョン

この1年間の給食時間を振り返り、よくできたことに○を、時々できたことに△を、できなかったことに×をつけましょう。は、自由に書きましょう。



給食の前に しっかりと 手を洗えた。	手を洗うときや、給食を 配膳するときなど、前 の人と間をあけて並べ た。	給食当番のときに、 身じたくを きちんと できた。
食べるとき以外、 マスクをしていた。	「いただきます」 「ごちそうさまでした」 のあいさつが きちんとできた。	前を向いて、 静かに食べられた。
よくかんで味わっ て食べることがで きた。 かむ かむ	自分に必要な量を 意識して、なるべく残 さず食べられた。	給食を通して、 が学べた。