

令和2年3月給食だより



高浜小学校

高浜幼稚園

| | |
|----------------|---------------------|
| がっこう 学校給食指導目標 | いちねんかん 一年間の振り返りをしよう |
| しょくじ 食に関する指導目標 | いちねんかん 一年間の振り返りをしよう |

| 日曜 | こん 献 だて 立 名 | E kcal たんぱく質 g | (あか)おもにからだをつくるものになる食品 | | (みどり)おもにからだの調子を整えるものになる食品 | | (き)おもにエネルギーのもとになる食品 | | |
|-----|--|--|---|---|---|---|---------------------|---|---|
| | | | 1群 | 2群 | 3群 | 4群 | 5群 | 6群 | |
| | | | 肉・魚・卵 大豆・大豆製品 たんぱく質 | 牛乳・乳製品 小魚・海そう 無機質 | 緑黄色野菜 | その他の野菜 果物・きのこ ビタミン・無機質 | 米・パン めん・いも・砂糖 | 油脂・種実 脂質 | |
| 2月 | ごはん ぎゅうにゅう あかうおのにつけ ポテトサラダ ごじる がまごおりみかんミニゼリー | 650 24.3 | あかうおのにつけ ハム だいず あぶらあげ こめみそ | ぎゅうにゅう | | にんじん きゅうり コーン ねぎ | じゃがいも はくさい だいこん | ごはん /ノエッグマヨネーズ さつまいも がまごおりみかん ミニゼリー | |
| | 3火 | なのはなごはん ぎゅうにゅう きんしたまご あいちのだいずいりナゲット (2) あさりとわけぎのあえもの とうふとたまふのすましじる いがまんじゅう | 769 30.5 | ささみのあぶらづけ きんしたまご あいちのだいずいり ナゲット あさり かまぼこ とうふ | ぎゅうにゅう | にんじん なのはな | わけぎ ねぎ | ごはん さとう あぶら あおじそドレッシング やきふ いがまんじゅう | |
| | | 4水 | ごはん ぎゅうにゅう いわしのうめに こまつなのおひたし はるやさいのぶたじる | 554 25.5 | いわしのうめに かつおぶし ぶたにく なまあげ まめみそ | ぎゅうにゅう | こまつな みつば にんじん | もやし たけのこ しょうが | ごはん さとう じゃがいも |
| | | | 5木 | ちゃんぽんめん ぎゅうにゅう あいちのやさいはるまき キャベツのみどりあえ ながさきちゃんぽんめん スープ | 667 26.2 | あいちのやさい はるまき いか えび ぶたにく かまぼこ | ぎゅうにゅう | なめしのもと にんじん ねぎ | キャベツ キャベツ たまねぎ もやし きくらげ にんにく エリンギ ほししいたけ |
| 6金 | | | | ごはん ぎゅうにゅう さばのぎんがみやき ひじきのいために わかたけじる | 582 27.3 | さばのぎんがみやき あぶらあげ かまぼこ | ぎゅうにゅう | にんじん にんじん ねぎ | ほししいたけ コーン えだまめ たけのこ |
| | 9月 | チャーハン ぎゅうにゅう しゅうまい(2・3) もやしのナムル はるさめスープ | | 653 24.1 | やきぶた かまぼこ しゅうまい ベーコン | ぎゅうにゅう | にんじん にんじん ねぎ | たまねぎ えだまめ コーン もやし きゅうり しょうが もやし はくさい たけのこ エリンギ きくらげ | ごはん さとう ごまあぶら はるさめ でんぷん ごまあぶら |
| | | 10火 | きんめロウカットげんまい ごはん ぎゅうにゅう あいちのポークウインナー コールスローサラダ チリコンカン | 699 24.4 | あいちのポーク ウインナー ぎゅうにく ベーコン だいず ひよこまめ | ぎゅうにゅう | にんじん にんじん パセリ | キャベツ コーン きゅうり たまねぎ | きんめロウカット げんまいごはん サウザントレッシング オリーブあぶら ハヤシルウ |
| 11水 | | | ごはん ぎゅうにゅう めばるのしろしょうゆやき かぼちゃのあまからに かんとくに アセロラミニゼリー | 569 24.1 | めばるのしろ しょうゆやき ちくわ たこボール なまあげ | ぎゅうにゅう | かぼちゃ にんじん | こんにやく だいこん | ごはん さとう さとう アセロラミニゼリー |
| | 12木 | | サンドイッチパンズパン ぎゅうにゅう みそカツ ポイルキャベツ スライスチーズ やさいごろごろまめストローネ | 668 29.5 | ひとくちカツ まめみそ スライスチーズ | ぎゅうにゅう | ほうれんそう トマト | キャベツ キャベツ | サンドイッチパンズパン さとう あぶら じゃがいも オリーブあぶら |
| | | 13金 | ごはん ぎゅうにゅう あげぎょうざ(2・3) きりぼしだいこんのナムル とうふのちゅうかに | 700 28.1 | ぎょうざ ぶたにく とうふ | ぎゅうにゅう | にんじん さやえんどう | きりぼしだいこん もやし きゅうり しょうが たまねぎ たけのこ きくらげ | ごはん あぶら さとう ごまあぶら さとう でんぷん |

| 日 曜 | こん 献 だて 立 めい 名 | エネルギー kcal たんぱく質 g | (あか)おもにからだを つくるもとになる食品 | | (みどり)おもにからだの 調子を整えるもとになる食品 | | (き)おもにエネルギーの もとになる食品 | |
|---------|---|------------------------------------|---------------------------------|-------------------------------|-------------------------------|---|----------------------------|-------------------------------|
| | | | 1群 | 2群 | 3群 | 4群 | 5群 | 6群 |
| | | | 肉・魚・卵 大豆・大豆製品 たんぱく質 | 牛乳・乳製品 小魚・海そう 無機質 | 緑黄色野菜 | その他の野菜 果物・きのこ ビタミン・無機質 | 米・パン めん・いも・砂糖 炭水化物 | 油脂・種実 脂質 |
| 16 月 | せきはん ぎゅうにゅう やきにく コンソメスープ | 573 22.2 | ぎゅうにく | ぎゅうにゅう | ピーマン パプリカ にんじん | たまねぎ にんにく しょうが たまねぎ キャベツ | せきはん さとう | ごましお ごまあぶら すりごま |
| | 17 火 | とりめし ぎゅうにゅう そうだかつおのおかかに | 702 | とりめし あぶらあげ そうだかつおの おかかに | ぎゅうにゅう | しょうが | ごはん さとう | |
| | | りっちゃんサラダ さくらすまじる おいわいいちごクレープ | 31.5 | ハム かつおぶし とうふ かまぼこ | しおこんぶ | にんじん ミニトマト ねぎ | キャベツ きゅうり コーン ほししいたけ | さとう やきふ おいわいいちご クレープ |
| 18 水 | ごはん ぎゅうにゅう みかわあかどりのチキンカツ だいこんサラダ はるやさいのカレー | 698 23.7 | みかわあかどりの チキンカツ ぶたにく とうにゅう | ぎゅうにゅう | にんじん にんじん | だいこん きゅうり たまねぎ たけのこ ふき にんにく しょうが | ごはん じゃがいも | あぶら ノンエッグマヨネーズ カレールウ |

*材料の都合で、献立を変更する場合があります。 給食回数 1~5年生13回・6年生12回

健康を考えて食事をすることができましたか？

「健康チェック」をして、自分の食生活をふり返ってみましょう。健康で過ごすために、毎日よい食生活が送れるように心がけましょう。

健康チェック

