

令和3年5月給食だより

訂正版

高浜市立高浜小学校



学校給食指導目標	給食時間の過ごし方を考えよう
食に関する指導目標	朝ごはんを食べよう

日曜	こんだてめい 献立名	エネルギー kcal	(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	牛乳・乳製品 小魚・海そう	緑黄色野菜	その他の野菜 果物・きのこ	米・パン めん・いも・砂糖	油脂・種実	
			たんぱく質	無機質	ビタミン・無機質		炭水化物	脂質	
6木	ミルクロールパン	588		ぎゅうにゅう			ミルクロールパン		
	えびカツ		えび たら		たまねぎ	さとう パンこ こむぎこ でんぶん	あぶら		
	タルタルソース							タルタルソース	
	キャベツのみどりあえ				だいこんば	キャベツ			
	はるさめとやさいのスープ		ベーコン		にんじん	キャベツ たけのこ きくらげ	はるさめ でんぶん		
ヨーグルト			ヨーグルト						
7金	わかめごはん	627		ぎゅうにゅう わかめ			ごはん		
	さばのゆずしおこうじづけ		さば						
	ごもくしらあえ		しらあえのもと あぶらあげ		にんじん みつば ほうれんそう	こんにやく			
	ぶたじる		ぶたにく どうふ まめみそ	わかめ	ねぎ にんじん	はくさい ごぼう だいこん しょうが	さといも		
10月	ごはん	704		ぎゅうにゅう			ごはん		
	あいちけんさんのしよざい いりぎょうざ(2・3)		ぶたにく		にんじん	たまねぎ れんこん	でんぶん さとう こむぎこ	あぶら	
	もやしナムル				にんじん	もやし きゅうり しょうが	さとう	ごまあぶら	
	マーボーどうふ		どうふ ぶたにく まめみそ		ねぎ にんじん	たまねぎ たけのこ きくらげ しょうが にんにく	さとう でんぶん	ごまあぶら	
フルーツあんじん						フルーツあんじん			
11火	きんめロウカットげんまい	582		ぎゅうにゅう			きんめロウカット げんまいごはん		
	ごはん								
	しらすどんぶりのぐ		しらすぼし			あおじそこ		ごま	
	きんしたまご		きんしたまご						
	いなかじる		なああげ まめみそ		ねぎ にんじん	だいこん こんにやく えのきたけ	さといも		
れいとうみかん					みかん				
12水	ごはん	655		ぎゅうにゅう			ごはん		
	とりにくのレモンに(2)		とりにく		しょうが レモン	でんぶん さとう	あぶら		
	チンゲンサイのおひたし			チンゲンサイ	もやし	さとう	すりごま		
やさいごろごろまめストローネ	ベーコン だいず		ほうれんそう トマト	キャベツ ひよこまめ あおえんどう あかいんげん	じゃがいも	オリーブあぶら			
13木	しらたまうどん	672		ぎゅうにゅう			しらたまうどん		
	わふうコロッケ			にんじん	れんこん	じゃがいも パンこ さとう こむぎこ こめこ でんぶん	あぶら		
	あさりごぼうのきんぴら		あさり		にんじん さやいんげん	ごぼう こんにやく	さとう	ごま ごまあぶら	
カレーなんぼうどんじる	とりにく なまあげ		にんじん ねぎ	たまねぎ	でんぶん	カレールー			
14金	ごはん	582		ぎゅうにゅう			ごはん		
	めばるのしろしょうゆやき		めばる			さとう			
	わふうポテトサラダ		しおこんぶ		にんじん	きゅうり コーン	じゃがいも	ノンエッグマヨネーズ	
	けんちんじる		なまあげ		にんじん ねぎ	こんにやく ごぼう だいこん ほししいたけ	さといも		
きくらげのり			きくらげのり						
17月	ごはん	607		ぎゅうにゅう			ごはん		
	ぶたにくとやさいの しょうがいため		ぶたにく		ピーマン パプリカ にんじん	たまねぎ エリンギ きくらげ しょうが	さとう	あぶら	
	すましじる		かまぼこ どうふ		にんじん ねぎ	えのきたけ			
レモンマフィン						レモンマフィン			
18火	☆「かみかみ献立」…ひとくち以上よくかんで食べましょう。★「まごわやさしい献立」…太字の食材はまごわやさしい食材です。								
	ごはん	644		ぎゅうにゅう			ごはん		
	まぐろとだいずのあげに		まぐろ だいず		しょうが	さとう	あぶら ごま		
	ごぼうサラダ			にんじん	ごぼう キャベツ コーン	かおりごまドレッシング			
さつまじる	ぶたにく まめみそ		わかめ	にんじん ねぎ	ごぼう だいこん	さつまいも			
19水	ごはん	675		ぎゅうにゅう			ごはん		
	だいずいりナゲット(2)		とりにく だいず きなこ		にんじん	にんにく	でんぶん さとう	あぶら	
	きりぼしだいこんのサラダ			さやいんげん ほうれんそう	きりぼしだいこん もやし		パンパンジードレッシング		
こうやどうふのたまごとじ	たまご こうやどうふ とりにく		にんじん さやいんげん	たまねぎ はくさい ほししいたけ	さとう				

日曜	こん 献 だて 立 めい 名	エネルギー kcal	(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	油脂・種実 脂質	
20 木	クロスロールパン ぎゅうにゅう	704		ぎゅうにゅう			クロスロールパン		
	しろごまつくね(2・3)		とりにく		たまねぎ	さとう パンこ でんぶん	ごま あぶら		
	ブロッコリーとコーンのサラダ			ブロッコリー	コーン きゅうり		コーンクリームドレッシング		
	はるさめとやさいのスープ		ウインナー	にんじん	キャベツ たけのこ きくらげ	はるさめ でんぶん			
21 金	だいずチョコクリーム	654		ぎゅうにゅう			だいずチョコクリーム		
	ごはん ぎゅうにゅう さばのカレーじょうゆに		さば			ごはん さとう			
	ひじきのいために		あぶらあげ	ひじき	にんじん	ほししいたけ コーン えだまめ	さとう	ごまあぶら	
	ごじる		だいず あぶらあげ こめみそ		ねぎ にんじん	はくさい だいこん	さつまいも		
24 月	がまごおりみかんミニゼリー	630					がまごおりみかん ミニゼリー		
	ごはん ぎゅうにゅう			ぎゅうにゅう			ごはん		
	すぶた		ぶたにく		ピーマン にんじん	しょうが たまねぎ たけのこ ほししいたけ	でんぶん さとう	あぶら	
	わかめスープ マンゴープリン		かまぼこ	わかめ	ねぎ	コーン			
25 火	むぎごはん ぎゅうにゅう	668		ぎゅうにゅう			マンゴープリン		
	ひとくちカツ		ぶたにく				むぎごはん パンこ こむぎこ でんぶん	あぶら	
	フレンチサラダ				にんじん	キャベツ コーン きゅうり		フレンチドレッシング	
	なつやすみのカレー		ぎゅうにく とりにく とうにゅう		かぼちゃ トマト にんじん	たまねぎ なす		カレールー	
26 水	ごはん ぎゅうにゅう キャベツいりつくねの オープンやき	602		ぎゅうにゅう			ごはん		
	グリーンアスパラのソテー		とりにく ぶたにく かつおぶし			キャベツ しょうが	でんぶん さとう		
	しんじゃがのみそしる		ベーコン	グリーンアスパラ にんじん		もやし			
	ソフトめん ぎゅうにゅう		ぶたにく なああげ まめみそ	わかめ	みつば	たけのこ	じゃがいも		
27 木	しょうろんぼう(1・2)	713		ぎゅうにゅう			ソフトめん		
	キャベツのゆかりあえ		ぶたにく			たまねぎ キャベツ しょうが	はるさめ さとう でんぶん こむぎこ		
	にくみそかけじる		ぶたにく ちくわ まめみそ		にんじん ねぎ	キャベツ ゆかりこ たまねぎ ほししいたけ	でんぶん さとう	ごまあぶら	
	ごはん ぎゅうにゅう ごもくあつやきたまご チンゲンサイのナムル		たまご とりにく	ぎゅうにゅう もずく	にんじん	たけのこ しいたけ	ごはん さとう でんぶん	あぶら	
28 金	のっぺいじる	573			チンゲンサイ	はくさい		ごま ごまあぶら	
	あじつけのり		ぶたにく なまあげ		にんじん ねぎ	だいこん ごぼう こんにゃく	さといも でんぶん		
	ごはん ぎゅうにゅう			あじつけのり ぎゅうにゅう				ごはん	
	みかわあかどりのチキンカツ		みかわあかどり				パンこ こむぎこ でんぶん	あぶら	
31 月	えだまめサラダ	674			しおこんぶ	にんじん	キャベツ えだまめ きゅうり	さとう	オリーブあぶら
	トマトシチュー		ぎゅうにく		トマト		たまねぎ エリンギ		ハヤシルウ デミグラスソース
	アセロラミニゼリー							アセロラミニゼリー	

* 材料の都合で、献立を変更する場合があります。 給食回数 18回

いろいろな食材を食べましょう ~まごわやさしい~

	ま まめ だいず あずき などの豆類		さ さかな ぎょかいらい 魚介類
	ご ごま ごま・アーモンド・くるみ などの種実類		し しいたけ しいたけ・しめじなどのキノコ類
	わ わかめ わかめ・こんぶ・のり などの海藻類		い いも じゃが芋・さつまいも・里芋などの芋類
	や やさい やさいらい 野菜類	日本の伝統食に使われる食品の頭文字をとって覚えやすくなったのが「まごわやさしい」というキーワードです。普段の食事から意識して食べることができると思います。	