

令和3年6月給食だより

よくかんで食べよう

高浜市立高浜小学校



学校給食指導目標		よくかんで食べよう						
食に関する指導目標		日本型食生活のよさを知ろう						
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 肉・魚・卵 大豆・大豆製品 たんぱく質	2群 牛乳・乳製品 小魚・海そう 無機質	3群 緑黄色野菜	4群 その他の野菜 果物・きのこ ビタミン・無機質	5群 米・パン めん・いも・砂糖 炭水化物	6群 油脂・種実 脂質
1火	わかめごはん	645	ぎゅうにく	わかめ	にんじん	れんこん	ごはん	
	れんこんハンバーグの やさいあんかけ		ぶたにく			たまねぎ	パンこ	あぶら
	きりぼしだいこんのみそしる		とりにく	わかめ	にんじん	えだまめ	さとう	ごまあぶら
2水	ごはん	597	さけ	ぎゅうにゆう		だいこん	ごはん	
	さけのぎんがみやき				きゅうり	さとう	でんぷん	
	きゅうりのごまあえ		だいち		にんじん	しょうが	さとう	すりごま
3木	ロールパン	629	ぎゅうにく	ぎゅうにゆう		キャベツ	ロールパン	
	キャベツいりメンチカツ		ぶたにく		かぼちゃ	たまねぎ	でんぷん	あぶら
	かぼちゃとさつまいものサラダ		あさり	かぼちゃ	たまねぎ	きゅうり	さとう	こむぎこ
4金	クラムチャウダー	609	しらす	スキムミルク	にんじん	たまねぎ	じゃがいも	
	かたぬきチーズ		チーズ	パセリ				
	ごはん		たまご	しらす	しおこんぶ			
7月	あつやきたまご	623	ぶたにく	わかめ	にんじん	ごぼう	ごはん	
	かみかみつくだに		たまご			だいこん	さとう	あぶら
	さつまいも		たこ	あぶらあげ	にんじん	ほししいたけ	でんぷん	あぶら
8火	ごはん	711	とりにく	ぎゅうにゆう		えだまめ	ごはん	
	むぎごはん		きなこ	にんじん	にんにく	とうがん	じゃがいも	でんぷん
	あいちのだいずいり		ぎゅうにく	トマト	たまねぎ	なす	みかんゼリー	あぶら
9水	メロンとイチゴのアイスゼリー	631	めひかり	しおこんぶ	にんじん	きゅうり	メロンとイチゴのアイスゼリー	
	ごはん		とりにく			たまねぎ	ごはん	
	めひかりのフライ(1・2)		だいち	にんじん	きゅうり	たまねぎ	パンこ	あぶら
10木	わふうポテトサラダ	704	とりにく	わかめ	にんじん	ごぼう	じゃがいも	
	うちまめじる		とりにく		にんじん	こんにやく	さとう	ごまあぶら
	きしめん		とりにく	はんぺん	さやいんげん	たまねぎ	でんぷん	カレールー
11金	あいちのしそいりはるまき	611	とりにく	わかめ	にんじん	たまねぎ	ピーチミニゼリー	
	かわりきんぴら		とりにく		さやいんげん	ほししいたけ	ごはん	
	カレーなんぼんじる		いわし			うめ	さとう	でんぷん
14月	ピーチミニゼリー	674	たまご	とりにく	にんじん	たまねぎ	さとう	ごま
	ごはん		とりにく			ほししいたけ	ごはん	
	いわしのうめに		ぶたにく	にんじん	たまねぎ	キャベツ	さとう	でんぷん
15火	キャベツのたくあんあえ	635	とりにく	わかめ	にんじん	もやし	パンこ	あぶら
	こうやどうふのたまごとじ		とうふ	にんじん	だいこん	しょうが	こむぎこ	
	ごはん		とりにく			ごぼう	じゃがいも	
16水	れんこんサンドフライ	701	にぎす	ぎゅうにゆう		レモン	れんこん	
	グリーンアスパラのサラダ		とりにく			きりぼしだいこん	パンこ	あぶら
	さけだんごのしる		とりにく	はんぺん	にんじん	もやし	さとう	ごまあぶら
ごはん	とりにく			しょうが	だいこん	じゃがいも		
にぎすフライのレモンに	とりにく			いとこんにやく	えだまめ	さとう		
きりぼしだいこんのナムル	とりにく			たまねぎ				
じゃがいものそぼろに	とりにく							
ヨーグルト	ヨーグルト							

日 曜	こん 献 だて 立 めい 名	E 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 ものになる食品	
			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	米・パン めん・いも・砂糖	油脂・種実 脂質
17 木	こめこパン ぎゅうにゅう	558		ぎゅうにゅう			こめこパン	
	ヘルシーバーグのあんかけ		とうふ とりにく		たまねぎ	パンこ でんぷん じゃがいも さとう	あぶら	
	さんしょくごまあえ			チンゲンサイ にんじん	はくさい	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	こまつな 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	
	キャラメルパテ					キャラメルパテ		
18 金	「愛知を食べる学校給食の日」…市内の全小中学校と幼稚園で郷土料理の「とりめし」が登場します。 「かみかみ献立」…一口20回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」の食材です。							
	とりめし ぎゅうにゅう	675	とりにく あぶらあげ	ぎゅうにゅう		しょうが	ごはん さとう	
	あゆのかんろに		あゆ			さとう		
	ごもくきんびら			にんじん さやいんげん かぼちゃ オクラ ねぎ	こんにやく ごぼう ほんしめじ とうがん なす たまねぎ	さとう	ごまあぶら ごま	
	なつやさいのみそしる		なまあげ まめみそ	わかめ		じゃがいも		
れいとうみかん				れいとうみかん				
21 月	ごはん ぎゅうにゅう	613	とりにく	ぎゅうにゅう			ごはん	
	わかどりのハーブやき				ハーブ		あぶら	
	えだまめサラダ		かつおぶし	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
	とうがんスープ		ベーコン		にんじん ねぎ	とうがん たまねぎ		
	ようなしミニゼリー						ようなしミニゼリー	
22 火	きんめロウカットげんまい	661		ぎゅうにゅう			きんめロウカット げんまいごはん	
	ごはん ぎゅうにゅう							
	ビビンバのぐ		ぶたにく		チンゲンサイ	ほししいたけ もやし にんにく しょうが	さとう	くろごま ごまあぶら
	きんしたまご		たまご				さとう	
	チヂミ		おから		にんじん いら	たまねぎ	こめこ でんぷん じゃがいも さとう	あぶら ごまあぶら
23 水	ごはん ぎゅうにゅう	617		ぎゅうにゅう			ごはん	
	ちくわのいそべあげ(1・2)		ちくわ				こむぎこ	あぶら
	ひじきのマリネサラダ			ひじき		きゅうり キャベツ コーン	さとう	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 木	ちゃんぼんめん ぎゅうにゅう	625		ぎゅうにゅう			ちゃんぼんめん	
	あげぎょうざ(1・2)		ぶたにく		いら	キャベツ たまねぎ にんにく	パンこ でんぷん さとう こむぎこ	あぶら ラード
	ごまきゅうり					きゅうり 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		ごま
	ながさきちゃんぼんめんスープ		ぶたにく いか えび かまぼこ		にんじん ねぎ			
25 金	ごはん ぎゅうにゅう	586		ぎゅうにゅう			ごはん	
	しらすどんぶりのぐ		かまあげしらす			あおじそ	ごま	
	きんしたまご		たまご				さとう	
	なつやさいのぶたじる		ぶたにく とうふ まめみそ	わかめ	ねぎ にんじん	キャベツ ごぼう だいこん しょうが	じゃがいも	
28 月	ごはん ぎゅうにゅう	690		ぎゅうにゅう			ごはん	
	とりのからあげ(2)		とりにく			しょうが	でんぷん	あぶら
	こまつなのおひたし		かつおぶし		こまつな にんじん		さとう	
	にくだんごいりカレースープ		にくだんご とうにゅう		にんじん パセリ	たまねぎ きくらげ	じゃがいも	カレールー
29 火	ごはん ぎゅうにゅう	616		ぎゅうにゅう			ごはん	
	あなごめしのぐ		あなご				さとう	
	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
	たまきじる		なまあげ まめみそ		にんじん ねぎ	こんにやく だいこん ごぼう しょうが	さといも	ごまあぶら
30 水	ごはん ぎゅうにゅう	633		ぎゅうにゅう			ごはん	
	すぶた		ぶたにく		ピーマン パプリカ	しょうが たまねぎ たけのこ	でんぷん さとう	あぶら
						ほししいたけ		
			とりにく		にんじん	キャベツ たけのこ きくらげ	はるさめ でんぷん	

*材料の都合で、献立を変更する場合があります。 給食回数 22回

6月は食育月間です

- ①食卓をみんなで囲んで心を豊かに!
- ②健康的な食生活を実践しよう!
- ③食を通じた環境の「環」を大切に!
- ④食を通し、人の「輪」を広げよう!
- ⑤伝統的な日本の食文化・「和」を伝えよう!
- ⑥自ら判断し、選ぶ力をつけよう!

このほど国から「第4次 食育 推進 基本 計画」が発表され、生涯を通して心身の健康を支える「食を営む力」の育成と、自然に健康になれる「食環境づくり」の推進が提唱されました。

豊かな心と体を育む食育に関心を持ち、食を通じたコミュニケーションを大切にしましょう。

毎日、朝ごはんをしっかりと食べ、日頃から望ましい食生活を実践し、身につけましょう。

食は自然の恵みであることを認識し、持続可能な食料生産と消費を考えましょう。

食は様々な人の活動に支えられていることを理解し、感謝して食べましょう。

風土を生かし先人が育んできた伝統的な地域の食文化を未来に受け継いでいきましょう。

安全性を自ら判断でき、さらに環境にも配慮した食品を選んでいける力をつけましょう。