

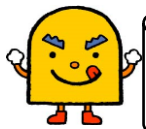
令和3年10月給食だより



学校給食指導目標		いろいろな食品を食べよう						
食に関する指導目標		いろいろな食品を食べよう						
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	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
1金	わかめごはん ぎゅうにゅう	593		ぎゅうにゅう わかめ			ごはん	
	あいちのにくだんご(1・2)		とりにく ぶたにく だいず			たまねぎ しょうが	でんぷん さとう	あぶら
	れんこんとコーンのサラダ					れんこん コーン もやし キャベツ	さとう	オリーブあぶら
	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		
4月	ごはん ぎゅうにゅう	641		ぎゅうにゅう			ごはん	
	さばのカレーじょうゆに		さば			さとう		
	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
	とうがんとナスのみそしる		なまあげ ちくわ まめみそ	わかめ	にんじん ねぎ	とうがん ナス		
5火	ごはん ぎゅうにゅう	592		ぎゅうにゅう			ごはん	
	れんこんサンドフライ		とりにく			れんこん たまねぎ ほししいたけ	パンこ でんぷん こむぎこ	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		もやし	さとう	
	きつねじる		とりにく あぶらあげ	にんじん ねぎ	ほししいたけ	さとう		
6水	ごはん ぎゅうにゅう	635		ぎゅうにゅう			ごはん	
	しゅうまい(1・2)		ぶたにく とりにく たら だいず			たまねぎ	でんぷん パンこ さとう こむぎこ	ごまあぶら
	さんしょくナムル				パプリカ	もやし しょうが	さとう	ごま ごまあぶら
	マーボーナス		ぶたにく とうふ まめみそ	にんじん ねぎ ピーマン	たけのこ たまねぎ ナス しょうが にんにく	さとう でんぷん		
7木	りんごパン ぎゅうにゅう	600		ぎゅうにゅう			りんごパン	
	とりにくのてりやき		とりにく			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・レッシング
	ミネストローネ		ベーコン	にんじん トマト パセリ	たまねぎ キャベツ セロリー	じゃがいも マカロニ	オリーブあぶら	
8金	ごはん ぎゅうにゅう	593		ぎゅうにゅう			ごはん	
	ぶりみかかわりんやき		ぶり			しょうが	さとう でんぷん	
	ごもくしらあえ		しらあえのもと あぶらあげ	にんじん ほうれんそう		こんにやく みつば		
	なめこじる		なまあげ まめみそ こめみそ	わかめ	にんじん ねぎ	なめこ はくさい		
11月	ごはん ぎゅうにゅう	701		ぎゅうにゅう			ごはん	
	にこみハンバーグ		ぎゅうにく ぶたにく とりにく だいず			たまねぎ	パンこ でんぷん こむぎこ さとう	
	ゆでやさい					キャベツ きゅうり		
	パンクインポータージュ		ベーコン	スキムミルク かぼちゃ	にんじん パセリ かぼちゃ	たまねぎ コーン	じゃがいも ホワイトルウ	
★「かみかみ献立」…一口20回以上よくかむことを意識して食べましょう！								
13水	くりごはん ぎゅうにゅう	667		ぎゅうにゅう			ごはん	くり くるごま
	いかフライのレモンに		いか			レモン	パンこ こむぎこ でんぷん さとう	あぶら
	きりほしだいこんのごまあえ				さやいんげん ほうれんそう	きりほしだいこん もやし	さとう	ごま
	うちまめじる		とりにく とうふ だい ず	わかめ	にんじん ねぎ	ごぼう たまねぎ	じゃがいも	
14木	こがたロールパン ぎゅうにゅう	657		ぎゅうにゅう			こがたロールパン	
	あじフリッター(1・2)		あじ	おきあみ あおさ			こむぎこ こめこ でんぷん さとう	あぶら
	パンサンデー やきそば		ぶたにく ちくわ	にんじん にんじん	もやし きゅうり キャベツ たまねぎ	はるさめ さとう	ごまあぶら	
	ピーチミニゼリー					やきそば	ピーチミニゼリー	
15金	ごはん ぎゅうにゅう	632		ぎゅうにゅう			ごはん	
	とりにくのごまよごし(2)		とりにく			しょうが	でんぷん さとう	あぶら ごま
	ほうれんそうのおひたし		かつおぶし	ほうれんそう		もやし	さとう	
	じゃがいもとわかめのみそしる		あぶらあげ まめみそ わかめ	にんじん	たまねぎ えのきたけ	じゃがいも		
18月	ごはん ぎゅうにゅう	647		ぎゅうにゅう			ごはん	
	さばのぎんがみやき		さば ミックスみそ				さとう こめこ	
	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
	たぬきじる		なまあげ まめみそ	にんじん ねぎ	にんじん ねぎ ごぼう しょうが	さといも	ごまあぶら	
がまごおりみかんミニゼリー					がまごおりみかん ミニゼリー			

日 曜	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		(ぎ)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	米・パン めん・いも・砂糖	油脂・種実 脂質
19 火	ごはん ぎゅうにゅう	641		ぎゅうにゅう			ごはん	
	ごもくあつやきたまご		たまご とりにく	もずく	にんじん	たけのこ ほししいたけ	さとう でんぷん	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		パンパンジートレッシング
	にくだんごとはくさいのスープ		にくだんご		ねぎ	はくさい しょうが ほししいたけ	はるさめ	
20 水	ごはん ぎゅうにゅう	625		ぎゅうにゅう			ごはん	
	ちくわのカレーあげ(2・3)		ちくわ				こむぎこ	あぶら
	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
	ぶたじる		ぶたにく どうぶ 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	
22 金	ごはん ぎゅうにゅう	585		ぎゅうにゅう			ごはん	
	あかうおのにつけ		あかうお				さとう	
	かぼちゃとさつまいものサラダ		ハム		かぼちゃ にんじん	たまねぎ きゅうり	さつまいも	ノンエッグマヨネーズ
	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	じゃがいも	
25 月	ごはん ぎゅうにゅう	639		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
	ひじきサラダ			ひじき		えだまめ コーン	さとう	あぶら
	にらたまスープ		たまご	きくらげ	にら にんじん	たまねぎ	でんぷん	
26 火	ごはん ぎゅうにゅう	655		ぎゅうにゅう			ごはん	
	きんめロウカットげんまい						きんめロウカット げんまいごはん	
	アンサンブルエッグ		たまご ベーコン	チーズ ぎゅうにゅう		たまねぎ	じゃがいも さとう でんぷん	あぶら
	ふくじんづけ		ぶたにく とりにく とうにゅう		かぼちゃ トマト	たまねぎ なす		カレールウ
27 水	ごはん ぎゅうにゅう	622		ぎゅうにゅう			ごはん	
	みそカツ		ぶたにく まめみそ				パンこ こむぎこ こめこ でんぷん	あぶら
	キャベツのゆかりあえ					キャベツ ゆかりこ		
	よしのじる		とうふ		にんじん ねぎ	だいこん ほししいたけ	じゃがいも でんぷん	
28 木	しらたまうどん ぎゅうにゅう	655		ぎゅうにゅう			しらたまうどん	
	しのだうどんじる		とりにく かまぼこ あぶらあげ		ねぎ にんじん	はくさい ほししいたけ		
	あかしやえびのかきあげ		あかしやえび だいず	ひじき	にんじん みつば	たまねぎ	こむぎこ でんぷん	あぶら
	いちごのレアチーズ			いちごの レアチーズ				
29 金	ごはん ぎゅうにゅう	602		ぎゅうにゅう			ごはん	
	ヘルシーハンバーグの あんかけ		とうふ とりにく			たまねぎ	パンこ さとう じゃがいも でんぷん	あぶら
	チンゲンサイのごまあえ				チンゲンサイ	もやし	さとう	ごま
	けんちんじる		ぶたにく とうふ		にんじん ねぎ	ごぼう だいこん こんにゃく		ごまあぶら

* 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年生～5年生19回 6年生17回



給食の人気メニュー紹介【りっちゃんサラダ】



(4人分の材料)

にんじん 50g
 きゅうり 50g
 キャベツ 100g
 コーン 30g
 ミニトマト 8個
 ハム 70g
 かつお節 6g
 塩昆布 10g
 オリーブ油 大さじ4～5
 米酢 大さじ4～5
 砂糖 小さじ2

(作り方)

- ① にんじん、きゅうりは、2mm幅のいちょう切りにします。
- ② キャベツは5mm幅の短冊切りにします。
- ③ ハムも5mm幅の短冊切りにします。
- ④ オリーブ油、米酢、砂糖を小鍋に入れ、しゃもじで混ぜながら温め、冷蔵庫で冷やします。
- ⑤ ①と②の野菜を一緒にサッと茹で、水冷し、水を搾ります。
- ⑥ ハムはサッと茹で、湯を切り、冷まします。
- ⑦ ミニトマトはへたを取って洗います。
- ⑧ 食べる直前に⑤と⑥を④のドレッシングで和え、器に盛りつけ、彩りにミニトマトを飾ります。

★学校給食のレシピです。ご家庭でもチャレンジしてみてください。