

令和3年11月給食だより

高浜市立高浜小学校



学校給食指導目標		食事のあいさつをきちんとしよう						
食に関する指導目標		食事ができるまでについて考えよう						
日曜	こん だて めい 献 立 名	I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 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月	ごはん ぎゅうにゅう	671		ぎゅうにゅう			ごはん	
	だいちりなゲット(2)		とりにく だいち きなこ		にんじん	にんにく	でんぷん さとう	あぶら
	グリーンサラダ					キャベツ きゅうり		かおりごまドレッシング
2火	あきやさいのカレー	600	ぶたにく とりにく		にんじん トマト かぼちゃ	たまねぎ なす しめじ		カレールー
	ごはん ぎゅうにゅう		さば まめみそ			キャベツ あおじそ	ごはん さとう	
	さばのみそ みどりキャベツ		とうふ	ねぎ		だいこん ほししいたけ みかん	さとう	じゃがいも
4木	よしのじる	621		ぎゅうにゅう				
	みかん							こがたロールパン
	こがたロールパン ぎゅうにゅう ツナオムレツ キャロットサラダ		たまご まぐろ	にんじん			さとう	あぶら
5金	イタリアンスパゲッティ	586	ベーコン		にんじん パセリ ピーマン	たまねぎ マッシュルーム		オリーブあぶら
	かたぬきチーズ		チーズ				スパゲッティ	
	ごはん ぎゅうにゅう ぶたにくとこんにやくの いためもの かすじる アセロラゼリー		ぶたにく	にんじん ねぎ	こんにやく たけのこ しょうが	さとう	ごまあぶら	
8月	アセロラゼリー	606	とうふ ミックスみそ	にんじん	にんじん	だいこん ごぼう	さといも	
	とりめし ぎゅうにゅう		とりにく あぶらあげ いわし		しょうが しそ うめ もやし	ごはん さとう		
	いわしのうめに こまつなのごまあえ なまゆばのすましじる ヨーグルト		ゆば	こまつな みつば	ほししいたけ	さとう でんぷん さとう	ごま	
9火	むぎごはん ぎゅうにゅう	586		ヨーグルト ぎゅうにゅう				むぎごはん
	ちやわんむし		たまご とりにく			たけのこ まいたけ ほししいたけ		
	ひきずり		とりにく やきどうふ かまぼこ	にんじん ねぎ	いとこんにやく はくさい	かかふ さとう		
10水	ごはん ぎゅうにゅう	593		ぎゅうにゅう			ごはん	
	サーモンバーグの オーロラソースがけ チンゲンサイのナムル		さけ たら	しそ	たまねぎ れんこん	さとう	あぶら ノンエッグマヨネーズ	
	のっぺいじる		ぶたにく なまあげ	にんじん ねぎ	はくさい だいこん ごぼう こんにやく	さといも でんぷん	ごま ごまあぶら	
11木	ひじきのり	724		ひじきのり ぎゅうにゅう				
	レーズンロールパン ぎゅうにゅう キャベツいりメンチカツ		ぎゅうにुक ぶたにく		キャベツ たまねぎ	レーズンロール パン	あぶら	
	グリーンアスパラのサラダ			グリーンアスパラ にんじん	コーン キャベツ		コーンクリームドレッシング	
12金	パンPKンポタージュ	667	ベーコン	スキムミルク	にんじん パセリ ピーマン かぼちゃ	たまねぎ コーン		オリーブあぶら ホワイトルー
	ごはん ぎゅうにゅう		さんま			だいこん	ごはん さとう でんぷん	
	さんまのみぞれに さんしよごまあえ ごじる わらびもち		だいち あぶらあげ こめみそ	ほうれんそう にんじん	はくさい ねぎ にんじん	さとう さつまいも	ごま	
15月	わかめごはん ぎゅうにゅう	688		ぎゅうにゅう わかめ			ごはん	
	しろごまつくね(1・2)		とりにく		たまねぎ	さとう パンこ でんぷん	ごま あぶら	
	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	
16火	けんちんじる	629	ぶたにく なまあげ		にんじん ねぎ	ごぼう だいこん こんにやく		ごまあぶら
	ごはん ぎゅうにゅう		にぎす			レモン	ごはん パンこ こむぎこ こめこ でんぷん さとう	あぶら
	にぎすフライの レモンソースがけ		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
17水	ひじきのいために さつまじる	653	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	
	★「かみかみ献立の日」…一口20回以上よくかむことを意識して食べましょう！							
	ごはん ぎゅうにゅう			まぐろ			ごはん	
17水	まぐろとじゃがいものあげに はるさめサラダ	653		ぎゅうにゅう			じゃがいも さとう	あぶら
	こうやどうふのたまごとし		こうやどうふ とりにく たまご	にんじん にんじん さやいんげん	キャベツ コーン たまねぎ はくさい ほししいたけ	はるさめ さとう	ごまあぶら	

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 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
18木	こめこパン ぎゅうにゅう	586		ぎゅうにゅう			こめこパン	
	れんこんハンバーグの やさいあんかけ		ぶたにく とりにく ぎゅうにく	にんじん	れんこん たまねぎ えだまめ コーン しめじ	パンこ さとう	あぶら ごまあぶら	
	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	
★「地産地消で旬を味わう学校給食の日」・・・愛知県でとれた旬の食品を味わいましょう！（太字は愛知県産の予定です）								
19金	ごはん ぎゅうにゅう	705		ぎゅうにゅう			ごはん	
	あいちのしそいりとりはるまき		とりにく	にんじん ねぎ しそ	たまねぎ キャベツ しょうが	はるさめ さとう でんぷん こむぎこ	あぶら	
	チンゲンサイのかおりいため			チンゲンサイ	もやし しめじ にんにく	でんぷん	ごまあぶら	
	マーボーどうふ		とうふ 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 でんぷん	ごまあぶら	
	がまごおりみかんゼリー					みかんゼリー		
24水	きんめロウカットげんまい ごはん ぎゅうにゅう	590		ぎゅうにゅう			きんめロウカット げんまいごはん	
	ビビンバのぐ		ぶたにく	チンゲンサイ	ほしいたけ にんにく しょうが もやし	さとう	くろごま ごまあぶら	
	きんしたまご わかめスープ		たまご なまあげ とりにく	わかめ ねぎ	たまねぎ	さとう		
25木	きしめん ぎゅうにゅう	658		ぎゅうにゅう			きしめん	
	さつまいもコロッケ					さつまいも パンこ さとう こむぎこ	あぶら	
	ごもくきんぴら		ぶたにく	にんじん さやいんげん	こんにゃく ごぼう	さとう	ごまあぶら ごま	
	みそにこみきしめんじる		とりにく あぶらあげ かまぼこ まめみそ	わかめ にんじん ねぎ	ほしいたけ			
26金	ごはん ぎゅうにゅう	659		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	でんぷん さとう	あぶら	
	ひじきのサラダ			ひじき	キャベツ コーン キャベツ たけのこ きくらげ	さとう	コーンクリーミードレッシング	
29月	ごはん ぎゅうにゅう	675		ぎゅうにゅう			ごはん	
	あつやきたまご		たまご			さとう でんぷん	あぶら	
	だいこんサラダ		ぶたにく なまあげ こめみそ	わかめ ねぎ にんじん	だいこん きゅうり		ノンエッグマヨネーズ	
	どさんこじる				はくさい コーン			
いちごヨーグルト		いちご ヨーグルト						
30火	ふかがわめし ぎゅうにゅう	589	あさり	ぎゅうにゅう	にんじん さやいんげん	ごぼう しょうが	ごはん さとう	あぶら
	ちくぜんに		とりにく	にんじん さやいんげん	こんにゃく ごぼう れんこん たけのこ ほしいたけ	さとう		
	さといもとなまあげのみそじる		なまあげ まめみそ	ねぎ		さといも		

* 材料の都合で、献立を変更する場合があります。給食回数19回



給食の人気メニュー紹介【いかフライのレモン煮】



(4人分の材料)

タレの材料

こいくちしょうゆ……………大さじ1.5
 本みりん……………大さじ1
 砂糖……………大さじ1
 レモン果汁……………大さじ1
 水……………大さじ1.5

いかフライの材料

いか(皮をむき、切れ目を入れる)・・・60g×4個
 小麦粉、卵、パン粉……………適量

★冷凍のいかフライを使用しても大丈夫です。

揚げ油……………適量

(作り方)

- 鍋にこいくちしょうゆ、本みりん、砂糖、レモン果汁、水を煮てタレを作っておきます。
- いかに小麦粉、溶き卵、パン粉をつけ、170度の油で5分くらい揚げます。揚げ過ぎるといかが硬くなってしまうので、気を付けて揚げます。きつね色になり、パン粉の周りの気泡が小さくなってきたら引き上げます。
- 揚げ上がるタイミングで、①のタレを温めておき、揚げたてのいかフライにタレを絡めることで、タレをしみ込ませることができます。

★タレは白身魚のフライや鶏の唐揚げに絡めても美味しいですよ。
冷めても美味しいので、お弁当の一品にいかがでしょうか。