

# 令和3年12月給食だより

高浜市立高浜小学校



学校給食指導目標		手洗いをしっかりしよう							
食に関する指導目標		寒さに負けない食事をしよう							
日曜	こんだて 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水	ごはん ぎゅうにゅう	750		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		たまねぎ	でんぷん パンこ さとう こむぎこ	ごまあぶら		
	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	
	はっぼうさい		ぶたにく いか えび うずらたまご		にんじん	たまねぎ たけのこ はくさい エリンギ きくらげ しょうが にんにく	でんぷん さとう		
	とうにゅうプリンタルト						とうにゅうプリンタルト		
2木	ミルクロールパン ぎゅうにゅう	584		ぎゅうにゅう			ミルクロールパン		
	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		
	チンゲンサイのごまあえ				チンゲンサイ にんじん	もやし	さとう	ごま	
	やさいごろごまめストローネ		とりにく ベーコン だいず		ほうれんそう	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	
	だいずチョコクリーム				だいずチョコ クリーム				
3金	ごはん ぎゅうにゅう ぶりみかわみりんやき	626	ぶり	ぎゅうにゅう		しょうが	ごはん さとう でんぷん		
	きりぼしだいこんのナムル					きりぼしだいこん もやし きゅうり しょうが	さとう	ごまあぶら	
	にみそ		ぶたにく はんぺん なまあげ まめみそ		さやいんげん にんじん	こんにやく だいこん しょうが	さといも さとう		
	ごはん ぎゅうにゅう わかさぎのからあげ(2・3)		645	わかさぎ	ぎゅうにゅう			ごはん こめこ でんぷん	
ごもくきんびら	ぶたにく			にんじん さやいんげん	こんにやく ごぼう	さとう	ごまあぶら ごま		
カレースープ	とりにく とうにゅう			にんじん トマト パセリ	たまねぎ きくらげ	じゃがいも	カレールウ		
がまごおりみかんミニゼリー						みかんミニゼリー			
7火	むぎごはん ぎゅうにゅう	594		ぎゅうにゅう			むぎごはん		
	フーヨーハイ		たまご かに		ねぎ	ほししいたけ たけのこ	さとう でんぷん	あぶら ごまあぶら	
	にくだんごとチンゲンサイの スープ		にくだんご		チンゲンサイ にんじん ねぎ	ほししいたけ しょうが	マロニー		
8水	★「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	667		ぎゅうにゅう			ごはん		
	いかフライのレモンに		いか		レモン	パンこ でんぷん こむぎこ さとう	あぶら		
	キャベツのたくあんあえ					キャベツ たくあん		ごま	
ようふうすいとん	たこボール とりにく			にんじん パセリ	ほししいたけ	もち じゃがいも			
9木	クロワッサン ぎゅうにゅう あいちのポークウインナー	698	ポークウインナー	ぎゅうにゅう			クロワッサン		
	コールスローサラダ				にんじん	キャベツ コーン きゅうり		コールスロードレッシング	
	ポークビーンズ		ぶたにく だいず		にんじん トマト	あおえんどう あかいんげん ひよこまめ たまねぎ マッシュルーム えだまめ にんにく	じゃがいも	オリーブあぶら デミグラスソース ハヤシルウ	
10金	ごはん ぎゅうにゅう なっとう	578	なっとう	ぎゅうにゅう			ごはん		
	ひじきのいために		とりにく 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	
	ふゆやさいのみそしる		なまあげ あぶらあげ まめみそ		にんじん かぶのは こまつな	かぶ れんこん ごぼう	さといも		
13月	ごはん ぎゅうにゅう	666		ぎゅうにゅう			ごはん		
	さんまのみぞれに		さんま			だいこん	さとう でんぷん		
	もやしとこまつなのごまあえ				こまつな	もやし	さとう	ごま	
かんとうに	ちくわ なまあげ たこボール	こんぶ	にんじん	こんにやく だいこん	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 炭水化物	油脂・種実 脂質
14 火	ゆかりごはん ぎゅうにゅう	607		ぎゅうにゅう	ゆかりこ		ごはん	
	ぶたにくのしょうがいため		ぶたにく		にんじん ねぎ	たまねぎ キャベツ もやし しょうが	さとう	でんぷん
	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		
	ピーチミニゼリー						ピーチミニゼリー	
15 水	ごはん ぎゅうにゅう	640		ぎゅうにゅう			ごはん	
	くるずいりすぶた		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
	ワンタンスープ		とりにく		にんじん ねぎ チンゲンサイ	ほししいたけ もやし	ワンタン でんぷん	ごまあぶら
16 木	こがたロールパン ぎゅうにゅう	585		ぎゅうにゅう			こがたロールパン	
	オムレツ		たまご				でんぷん さとう	あぶら
	ほうれんそうのサラダ		ハム だいず		ほうれんそう	キャベツ		ノンエッグマヨネーズ
	クラムチャウダー		あさり	スキムミルク	にんじん パセリ	たまねぎ	じゃがいも	コーンポタージュ マーガリン
17 金	ごはん ぎゅうにゅう	640		ぎゅうにゅう			ごはん	
	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 さとう でんぷん	あぶら
	やしそばふう せんぎりだいこんいため		ぶたにく		にんじん ピーマン	きりぼしだいこん しょうが		
	のっぺいじる		とりにく とうふ ちくわ		にんじん ねぎ	だいこん ごぼう こんにゃく	さといも でんぷん	
20 月	ごはん ぎゅうにゅう	627		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	
	ゆずだいこん		とうふ こめみそ まめみそ		にんじん	だいこん ゆず かぶ ごぼう	さとう	さといも
	かすじる							
21 火	きんめロウカットげんまい ごはん ぎゅうにゅう	674		ぎゅうにゅう			きんめロウカット げんまいごはん	
	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 でんぷん	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		ノンクリートレッシング
	すきやきふうに		ぎゅうにく やきとうふ かまぼこ		にんじん ねぎ	いとこんにゃく はくさい	さとう	
22 水	カレーピラフ ぎゅうにゅう	744	とりにく	ぎゅうにゅう	にんじん	たまねぎ コーン えだまめ マッシュルーム	ごはん	
	びよびよクリスピー		とりにく			にんにく	こむぎこ さとう こめこ	
	かぼちゃのサラダ				かぼちゃ	きゅうり		ノンエッグマヨネーズ
	コンソメスープ		ベーコン		にんじん	たまねぎ はくさい きくらげ	じゃがいも	
	ブッシュド・ノエル						ブッシュド・ノエル	

\* 材料の都合で、献立を変更する場合があります。 給食回数16回



## 給食の人気メニュー紹介 【かぼちゃとさつまいものサラダ】

### (4人分の材料)

かぼちゃ……………50g  
 さつまいも……………40g  
 たまねぎ……………20g  
 きゅうり……………25g  
 ハム……………20g  
 マヨネーズ…大さじ3

### (作り方)

- ①かぼちゃとさつまいもを1.5cm角に切り、電子レンジに6分かけてから冷まします。
- ②たまねぎは粗みじんに切り、きゅうりは2mm幅のいちょう切りにし、サッと茹で、水出し、水を搾ります。
- ③ハムはサッと茹で、湯を切り、冷まします。
- ④食べる直前に①②③をマヨネーズで和え、器に盛りつけます。

★学校給食のレシピです。ご家庭でもぜひチャレンジしてみてください。