

令和2年7月給食だより



高浜小学校

がっこう 給食指導目標	食事の環境を整えよう
食に関する指導目標	暑さに負けない食事をしよう

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 ビタミン・無機質	その他の野菜 果物・きのこ	米・パン めん・いも・砂糖 炭水化物	油脂・種実 脂質
1水	ごはん ぎゅうにゅう あつやきたまご なつやさいのみそじる	528	たまご とうふ あぶらあげ まめみそ	ぎゅうにゅう わかめ	かぼちゃ トマト ねぎ	なす えだまめ	ごはん さとう でんぷん	あぶら
	ナン ぎゅうにゅう えびカツ まめのキーマカレー		670	えび たら とりにく だいず とうにゅう	ぎゅうにゅう	にんじん トマト	たまねぎ たまねぎ にんにく	ナン でんぷん さとう パンこ こむぎこ
3金	ごはん ぎゅうにゅう あいちけんさんしよくぎいり ぎょうざ(2) ゴーヤチャンプルー	684		ぶたにく ぶたにく なまあげ かつお	ぎゅうにゅう	にんじん にんじん	たまねぎ れんこん にがうり キャベツ もやし きくらげ	ごはん ぎょうざのかわ でんぷん さとう
	ごはん ぎゅうにゅう たこのからあげ ひじきのいために かみなりじる		593	たこ あぶらあげ とりにく なまあげ	ぎゅうにゅう ひじき	にんじん にんじん ねぎ	コーン えだまめ たまねぎ ほししいたけ	ごはん こめこ でんぷん さとう
7火	ごはん ぎゅうにゅう えだまめコロッケ チンゲンサイのごまあえ たなばたそうめんじる ヨーグルト	651			ぎゅうにゅう	チンゲンサイ にんじん さやいんげん	えだまめ たまねぎ ほししいたけ	ごはん じゃがいも でんぷん パンこ さとう こむぎこ
	むぎごはん ぎゅうにゅう ビビンバのぐ きんしたまご わかめときのこのスープ がまごおりみかんミニゼリー		615	ぶたにく たまご とりにく なまあげ	ぎゅうにゅう わかめ	ほうれんそう にんじん ねぎ	もやし ほししいたけ にんにく えのきたけ エリンギ きくらげ たまねぎ	むぎごはん さとう でんぷん さとう
9木	ロールパン ぎゅうにゅう しろみざかなのフリッター(2) アスパラのソテー にくだんごいり はるさめのスープ	580		たら おきあみ とりにく なまあげ	ぎゅうにゅう あおさ	にんじん グリーンアスパラ にんじん ねぎ	キャベツ コーン たまねぎ しめじ きくらげ はくさい しょうが	ロールパン こむぎこ さとう でんぷん こめこ
	ごはん ぎゅうにゅう てりやきハンバーグ みどりキャベツ なつののっぺいじる		609	とりにく ちくわ なまあげ	ぎゅうにゅう	にんじん オクラ	たまねぎ キャベツ きゅうり とうがん なす	ごはん でんぷん さとう
13月	ごはん ぎゅうにゅう とりにくのマーマレードやき ごぼうソテー なつやさいのみそスープ	612		とりにく ベーコン なまあげ まめみそ	ぎゅうにゅう	トマト にんじん オクラ	ごぼう コーン たまねぎ なす	ごはん マーマレード
	ごはん ぎゅうにゅう さんまのしおやき きりぼしだいこんのいために ぶたじる		666	さんま ベーコン ぶたにく とうふ まめみそ	ぎゅうにゅう わかめ	にんじん こまつな ねぎ にんじん	きりぼしだいこん キャベツ ごぼう だいこん しょうが	ごはん さとう
15水	ごはん ぎゅうにゅう ちくわのいそべあげ(1・2) ごもくしらあえ かすじる	629		ちくわ しらあえのもと あぶらあげ とうふ こめみそ まめみそ	ぎゅうにゅう あおのり	にんじん みつば ほうれんそう にんじん	こんにやく だいこん ごぼう	ごはん こむぎこ

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	
16 木	ひやしちゅうかめん ぎゅうにゅう	683		ぎゅうにゅう			ひやしちゅうかめん		
	ひやしちゅうかのぐ きんしたまご				にんじん	もやし きゅうり	さとう	ごまあぶら	
	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	
	フルーツあんじん						フルーツあんじん		
17 金	ごはん ぎゅうにゅう	601		ぎゅうにゅう			ごはん		
	しろごまつくね(2)			とりにく		たまねぎ	さとう パンこ でんぷん	ごま 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	
	にらたまスープ			たまご		にら にんじん	たまねぎ ほししいたけ みかん	でんぷん	
	れいとうみかん								
20 月	ごはん ぎゅうにゅう	638		ぎゅうにゅう			ごはん		
	みそカツ			ぶたにく まめみそ			パンこ こめこ こむぎこ でんぷん さとう	あぶら	
	キャベツのみどりあえ とうがんスープ					なめしのもと にんじん ねぎ	キャベツ とうがん たまねぎ		
	ごはん ぎゅうにゅう				ぎゅうにゅう			ごはん	
21 火	あじのしょうがじょうゆやき	591		ぎゅうにゅう			しょうが		
	かいそうサラダ			あじ			きゅうり コーン	さとう	ごまあぶら
	ごじる			だいず なまあげ こめみそ		ねぎ にんじん	はくさい だいこん	さつまいも	
	きんめりゅうかたげんまいごはん ぎゅうにゅう				ぎゅうにゅう			きんめりゅうかた げんまいごはん	
22 水	ぎゅうどんのぐ	771		ぎゅうにゅう			さとう		
	ふくじんづけ			ぎゅうにく かまぼこ		にんじん	たまねぎ しょうが いとこんにやく ふくじんづけ		
	さんしょくゼリー							メロンゼリー いちごゼリー がまごおりみかん 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16回

新型コロナに負けない！ 健康な食生活を維持する方法

いろいろな食品から栄養バランスのとれた食事をする事で
免疫にかかわる成分を十分にとり、ウイルスに打ち勝つ体力を
維持していきましょう。

五大栄養素をとるために
さまざまな食品をとろう！

野菜や果物を
たくさん食べよう！

穀物や種実をとりましょう
魚のあぶらも大切です。

砂糖、あぶら、塩
のとりすぎに気を
つけよう！

定期的に水を
の飲もう！

食品を衛生的に扱う5つのポイント

- ①清潔に保ちます。
- ②生鮮食品と調理済み食品を分けます。
- ③しっかりと火を通します。
- ④安全な温度で管理します。
- ⑤安全な水と安全な生鮮食品を使用します。

食事と合わせ、適度な運動としっかり睡眠をとることも大切です！

