令和4年6月 わくわくランチだより

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	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 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	(みどり)おもにからだの調子を整えるもとになる食品 3群 緑黄色野菜 ビタミン・無機質	4群 その他の野菜 果物・きのこ ビタミン・無機質	(き)おもにエネルギーのもとになる食品 5群 米・パン めん・いも・砂糖 炭水化物	6群 油脂・種実 脂質
1 水	ごはん ぎゅうにゅう	657		ぎゅうにゅう			ごはん	
	あいちのしそいりはるまき		とりにく		にんじん ねぎ	たまねぎ キャベツ しょうが しそ	はるさめ さとう でんぷん はるまきのかわ	あぶら
	きゅうりのごまずあえ					きゅうり もやし しょうが	さとう	ごま
	マーボーなす		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 なす しょうが にんにく	さとう でんぷん	
2 木	クロスロールパン ぎゅうにゅう	646		ぎゅうにゅう			クロスロールパン	
	あいちのポークウインナー		ポークウインナー					
	フレンチサラダ					きゅうり コーン キャベツ		フレンチドレッシング
	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	シェルマカロニ	オリーブあぶら
	キャラメルパテ						キャラメルパテ	
3 金	ごはん ぎゅうにゅう	592		ぎゅうにゅう			ごはん	
	たこのからあげ		たこ				こめこ でんぷん	あぶら
	ひじきのいためにに		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
	なつのっぺいじる		ちくわ なまあげ		にんじん オクラ	とうがん なす	じゃがいも でんぷん	
6 月	ごはん ぎゅうにゅう	606		ぎゅうにゅう			ごはん	
	いわしのうめに		いわし			うめぼし	さとう でんぷん	
	キャベツのたくあんあえ				キャベツ	たくあん		ごま
	どさんこじる		ぶたにく なまあげ こめみそ	わかめ	ねぎ にんじん	はくさい コーン		
7 火	むぎごはん ぎゅうにゅう	723		ぎゅうにゅう			むぎごはん	
	わふうコロッケ				にんじん	れんこん	じゃがいも こめこ パンこ さとう こむぎこ でんぷん	あぶら
	ふくじんづけ					ふくじんづけ		
	やさいたっぷりゴロゴロカレー		とりにく とうにゅう		にんじん トマト	たまねぎ にんにく	じゃがいも	カレールウ オリーブあぶら
	れいとうみかん					みかん		
8 水	ごはん ぎゅうにゅう	700		ぎゅうにゅう			ごはん	
	にぎすフライのレモンに		にぎす			レモン	こむぎこ パンこ こめこ さとう	あぶら
	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
	ファイバースープ		ベーコン		にんじん チンゲンサイ	たまねぎ キャベツ レンズまめ		
9 木	こがたロールパン ぎゅうにゅう	621		ぎゅうにゅう			こがたロールパン	
	オムレツ		たまご				さとう 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		ｺｰﾝｸﾘｰﾐｰﾄﾞﾚｯｼﾝｸﾞ
	イタリアンスパゲティ		ぶたにく		にんじん パセリ	キャベツ たまねぎ	スパゲティ	
10 金	なめし ぎゅうにゅう	582		ぎゅうにゅう		なめしのもと	ごはん	
	そうだかつおのおかかに		そうだかつお かつおぶし			しょうが	さとう でんぷん	
	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	ごま
	なつやさいのみそしる		なまあげ まめみそ	わかめ	にんじん ねぎ	とうがん なす		
13 月	ごはん ぎゅうにゅう	692		ぎゅうにゅう			ごはん	
	なすみそメンチカツ		ぶたにく こめみそ			たまねぎ なす	さとう でんぷん パンこ こむぎこ	あぶら
	ごぼうサラダ					ごぼう キャベツ きゅうり コーン		かおりごまﾄﾞﾚｯｼﾝｸﾞ
	はるさめとやさいのスープ		にくだんご		にんじん	はくさい もやし きくらげ	はるさめ でんぷん	
14 火	ごはん ぎゅうにゅう	593		ぎゅうにゅう			ごはん	
	しろごまつくね(2・3)		とりにく			たまねぎ	パンこ でんぷん さとう	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	
	かすじる		とうふ ミックスみそ		にんじん	だいこん ごぼう	さといも	
15 水	ごはん ぎゅうにゅう	606		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
	きりぼしだいこんのごまあえ				いんげん ほうれんそう	きりぼしだいこん もやし	さとう	ごま
	かみなりじる		とりにく とうふ		にんじん ねぎ	たまねぎ ほししいたけ	でんぷん	ごまあぶら

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 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	(みどり)おもにからだの調子を整えるもとになる食品 3群 緑黄色野菜 ビタミン・無機質	4群 その他の野菜 果物・きのこ	(き)おもにエネルギーのもとになる食品 5群 米・パン めん・いも・砂糖 炭水化物	6群 油脂・種実 脂質
16 木	こめこパン ぎゅうにゅう	578		ぎゅうにゅう			こめこパン	
	にこみハンバーグ		ぎゅうにく ぶたにく とりにく			たまねぎ	パンこ でんぷん さとう	
	ごもくきんぴら		ぶたにく		にんじん いんげん	こんにゃく ごぼう	さとう	ごまあぶら ごま
	じゃがいもスープ		ベーコン		にんじん	たまねぎ コーン	じゃがいも	
	「愛知を食べる学校給食の日」							
17 金	とりめし ぎゅうにゅう	708	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	
	めひかりのフライ(2・3)		めひかり				パンこ こむぎこ	あぶら
	あおじそさっぱりサラダ					だいこん コーン キャベツ きゅうり あおじそ		あおじそﾄﾞﾚｯｼﾝｸﾞ
	とうにゅうみそしる		なまあげ まめみそ とうにゅう	わかめ	にんじん ねぎ	こんにゃく えのきたけ		
	がまごおりみかんゼリー						みかんゼリー	
20 月	ごはん ぎゅうにゅう	713		ぎゅうにゅう			ごはん	
	とりにくのてりやき		とりにく				さとう でんぷん	
	えだまめサラダ				にんじん	キャベツ えだまめ きゅうり		ﾊﾞﾝﾊﾞﾝｼﾞｰﾄﾞﾚｯｼﾝｸﾞ
	ハヤシシチュー		ぶたにく		にんじん トマト	たまねぎ エリンギ	じゃがいも	オリーブあぶら ハヤシルウ デミグラスソース
21 火	きんめロウカットげんまい ごはん ぎゅうにゅう	617		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		ほうれんそう	もやし ほししいたけ にんにく	さとう	ごまあぶら ごま
	きんしたまご		たまご				さとう でんぷん	あぶら
	わかめスープ		とうふ とりにく	わかめ	ねぎ	たまねぎ		
22 水	ごはん ぎゅうにゅう	660		ぎゅうにゅう			ごはん	
	まぐろとだいずのレモン じょうゆに		まぐろ だいず			しょうが レモン	でんぷん さとう	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		ｺｰﾝｸﾘｰﾐｰﾄﾞﾚｯｼﾝｸﾞ
	とうふじる		とうふ	わかめ	ねぎ にんじん	えのきたけ		
23 木	きしめん ぎゅうにゅう	633		ぎゅうにゅう			きしめん	
	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	
	わふうひじきサラダ			ひじき	にんじん	えだまめ コーン		かおりごまﾄﾞﾚｯｼﾝｸﾞ
	ごもくあんかけじる		とりにく かまぼこ あぶらあげ		にんじん ねぎ	はくさい ほししいたけ	でんぷん	
24 金	ごはん ぎゅうにゅう	610		ぎゅうにゅう			ごはん	
	さけのぎんがみやき		さけ			だいこん	さとう でんぷん	
	かぼちゃのあまからに				かぼちゃ		さとう	
	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	
27 月	ごはん ぎゅうにゅう	617		ぎゅうにゅう			ごはん	
	とりにくのからあげ(2)		とりにく			しょうが	でんぷん	あぶら
	はるさめサラダ				にんじん	きゅうり	はるさめ さとう	ごまあぶら
	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	でんぷん	
28 火	ごはん ぎゅうにゅう	643		ぎゅうにゅう			ごはん	
	キャベツいりメンチカツ		ぎゅうにく ぶたにく			キャベツ たまねぎ	でんぷん パンこ さとう	あぶら
	かわりきんぴら		ぶたにく はんぺん		にんじん いんげん	ごぼう こんにゃく	じゃがいも さとう	ごまあぶら ごま
	ふたまじる		かまぼこ		ねぎ	えのきたけ	しらたまふ	
29 水	ごはん ぎゅうにゅう	588		ぎゅうにゅう			ごはん	
	ぶりみかわみりんやき		ぶり			しょうが	さとう でんぷん	
	あいちのあおじそいりあえもの				にんじん あおじそ	キャベツ もやし	さとう	
	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
30 木	ナン ぎゅうにゅう	711		ぎゅうにゅう			ナン	
	だいずいりナゲット(2)		とりにく だいず		にんじん	にんにく	でんぷん さとう	あぶら
	キーマカレー		とりにく だいず		にんじん トマト	ひよこまめ たまねぎ えだまめ にんにく		あぶら カレールウ
	いちごとメロンのダイスゼリー						いちごゼリー メロンゼリー	

＊材料の都合で、献立を変更する場合があります。 給食回数 22回

よくかんで食べましょう

6月4日～10日は「歯と口の健康 週間」です。かむことと歯の健康には密接な関係があります。よくかんで食べる効果についてお知らせします

ひ **肥満予防**→早食いを防止し、食べすぎを防ぐ。

み **味覚の発達**→味がよくわかるようになる。

こ **言葉の発音**→歯並びがよくなり、発音がよくなる。

の **脳の発達**→脳が刺激され、働きが活発になる。

は **歯の病気予防**→歯周炎を防ぐ。

が **がん予防**→だ液がよく出て発がん物資の毒消しを

い～ **胃腸快調**→消化液の分泌をよくし、消化吸収を助ける。

せ **全力投球**→よい歯でグッとかみしめて力を発揮することができる。