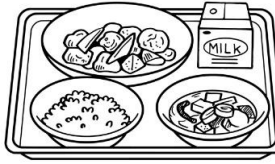


令和2年9月給食だより

にがてなたべものも
すこしずつチャレンジ
し、たべられるように
していきましょう！！



高浜小学校

がっこう けいこう けいこう けいこう けいこう けいこう
学校 給食 指導 目標

しょくじ じかん たいせつ
食事の時間を大切にしよう

しょく にかんする 指導 目標
食に関する指導目標

けんこう えいよう かんが
健康と栄養について考えよう

日曜	こん だて めい 献 立 名	E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	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 火	ごはん ぎゅうにゅう	680		ぎゅうにゅう			ごはん	
	さといもコロッケ		とりにく			さといも パンこ さとう こむぎこ でんぷん	あぶら	
	こまつなのおひたし		かつおぶし	にんじん こまつな		さとう		
	なつののっぺいじる		ぶたにく 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		
	れいとうみかん				みかん			
2 水	ごはん ぎゅうにゅう	608		ぎゅうにゅう			ごはん	
	そうだかつおのおかか		そうだかつお かつおぶし		しょうが	さとう でんぷん		
	きゅうりのごまあえ				きゅうり もやし しょうが	さとう	すりごま	
	ごじる		だいち あぶらあげ こめみそ	ねぎ にんじん	はくさい だいこん ごぼう	さつまいも		
3 木	ソフトめん ぎゅうにゅう	735		ぎゅうにゅう			ソフトめん	
	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	
	にくみそあんかけじる		ぶたにく はんぺん まめみそ	にんじん ねぎ	たまねぎ たけのこ いとこんにやく しょうが	さとう でんぷん		
	フルーツのゼリーあえ				もも みかん パイン	アセロラゼリー		
4 金	ごはん ぎゅうにゅう	690		ぎゅうにゅう			ごはん	
	さんまのしおやき		さんま			さとう	すりごま	
	オクラのごまあえ		とりにく (なごやコーチン)	オクラ にんじん さやいんげん	もやし たまねぎ ほうし しいたけ	さとう		
	ヨーグルト				ヨーグルト			
7 月	ごはん ぎゅうにゅう	652		ぎゅうにゅう			ごはん	
	いわしのかばやき		いわし		しょうが	でんぷん さとう こめこ	あぶら	
	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
	いなかじる		なまあげ まめみそ	ねぎ にんじん	だいこん こんにやく	さといも		
アセロラミニゼリー				アセロラゼリー				
8 火	ごはん ぎゅうにゅう	627		ぎゅうにゅう			ごはん	
	ささみおおばうめにくフライ		とりにく	おおば	うめ	パンこ さとう こむぎこ でんぷん	あぶら	
	ほうれんそうのごまあえ		だいち だいち はんぺん まめみそ	ほうれんそう にんじん ねぎ	もやし コーン しめじ	さとう	すりごま	
	まごわやさしいじる					じゃがいも	すりごま	
9 水	ごはん ぎゅうにゅう	604		ぎゅうにゅう			ごはん	
	さわらのさいきょうやき		さわら こめみそ			さとう		
	やさいのカレーソーテー			チンゲンサイ にんじん	もやし		あぶら	
	かすじる		とうふ こめみそ まめみそ	にんじん	だいこん ごぼう	さといも		
10 木	ミルクロールパン ぎゅうにゅう	684		ぎゅうにゅう			ミルクロールパン	
	ロングウインナーの ケチャップに		ロングウインナー			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	
	やきそば		ぶたにく ちくわ	にんじん	キャベツ もやし しょうが たまねぎ	やきそば	あぶら	
11 金	きんめロウカットげんまい ごはん ぎゅうにゅう	606		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	ほししいたけ もやし しょうが にんにく	さとう	ごま ごまあぶら	
	きんしたまご		たまご			さとう		
	わかめスープ		なまあげ とりにく	わかめ ねぎ にんじん	たまねぎ なし			
なし								
14 月	ごはん ぎゅうにゅう	649		ぎゅうにゅう			ごはん	
	さばのぎんがみやき		さば こめみそ			さとう こめこ		
	きりぼしだいこんのごまあえ			さやいんげん ほうれんそう	きりぼしだいこん もやし	さとう	ごま	
	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		

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	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
15 火	ごはん ぎゅうにゅう	626		ぎゅうにゅう			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 きくらげ	さとう	
	とうがんとトマトのみそ汁		なまあげ ベーコン		にんじん ねぎ	とうがんとたまねぎ		
	カリカリたんぱのくろまめ		くろまめ					
16 水	わかめごはん ぎゅうにゅう	664		ぎゅうにゅう わかめ			ごはん	
	まぐろとだいずの レモンしょうゆに		まぐろ だいず			しょうが レモン	でんぷん さとう	あぶら
	だいこんのナムル				ほうれんそう にんじん	だいこん しょうが	さとう	ごま ごまあぶら
	とうふとたまふのすましじる がまごおりみかんミニゼリー		かまぼこ とうふ		ねぎ	なましいたけ	しらたまふ	
17 木	ちゃんぽんめん ぎゅうにゅう	640		ぎゅうにゅう			ちゃんぽんめん	
	あいちのやさいはるまき		とりにく		にんじん	キャベツ れんこん	でんぷん さとう こむぎこ	あぶら ごまあぶら
	ごまきゅうり					きゅうり		ごま
	ながさきちゃんぽんめん スープ		ぶたにく いか えび かまぼこ		にんじん ねぎ	キャベツ たまねぎ もやし きくらげ にんにく エリンギ ほししいたけ		
18 金	ごはん ぎゅうにゅう	796		ぎゅうにゅう			ごはん	
	アンサンプルエッグ		たまご ベーコン			たまねぎ	じゃがいも さとう でんぷん	あぶら
	とさあえ		かつおぶし		ほうれんそう にんじん	キャベツ しめじ もやし	さとう	
	ぎゅうどん		ぎゅうにく (あいちけんさん) かまぼこ		にんじん	いとこんにやく たまねぎ しょうが みかん	さとう	
23 水	ごはん ぎゅうにゅう	630		ぎゅうにゅう			ごはん	
	いわしのうめに		いわし			うめ あかしそ	さとう でんぷん	
	ごもくきんぴら		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
	とうがんとトマトのみそ汁		なまあげ ちくわ まめみそ	わかめ	トマト にんじん ねぎ	とうがんと なす		
24 木	クロワッサン ぎゅうにゅう	619		ぎゅうにゅう			クロワッサン	
	なごやコーチンのからあげ(2)		とりにく (なごやコーチン)			しょうが	でんぷん	あぶら
	こまつなごまあえ				こまつな		さとう	すりごま
	やさいスープ		ぶたにく	わかめ	にんじん	キャベツ たまねぎ もやし コーン		
25 金	ごはん ぎゅうにゅう	613		ぎゅうにゅう			ごはん	
	あいちのスズキいりはんぺん		はんぺん				さとう でんぷん	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
	じゃがいものそぼろに		ぶたにく こうやどうふ		にんじん さやいんげん	しょうが こんにやく たまねぎ	じゃがいも さとう	
28 月	ごはん ぎゅうにゅう	602		ぎゅうにゅう			ごはん	
	めばるのしろしょうゆやき		めばる				さとう	
	れんこんとコーンのサラダ				キャベツ	れんこん コーン	さとう	オリーブあぶら
	ぶたじる		ぶたにく とうふ あぶらあげ 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	
29 火	むぎごはん ぎゅうにゅう	781		ぎゅうにゅう			むぎごはん	
	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
	ふくじんづけ					ふくじんづけ		
	ビーフカレー		ぎゅうにく (あいちけんさん) 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	カレーウ オリーブあぶら
30 水	ごはん ぎゅうにゅう	621		ぎゅうにゅう			ごはん	
	ぶりみかわりりんやき		ぶり			しょうが	さとう でんぷん	
	かわりきんぴら		とりにく はんぺん		にんじん さやいんげん	ごぼう こんにやく さとう	じゃがいも さとう	ごまあぶら ごま
	どさんこじる		ぶたにく とうふ こめみそ	わかめ	ねぎ にんじん	はくさい コーン		

* 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～4年生・6年生20回 5年生18回

★☆☆9月8日(火)は「まごわやさしい献立」の日☆☆★

【まごわやさしい汁】の中に、まごわやさしいにちなんだ体に優しい
食品が入っています。献立表の太字を確認してみましょう。

★☆☆9月15日(火)は「かみかみ献立」の日☆☆★

【カリカリたんぱのくろまめ】を少しずつ口に入れて、20回以上よく
かんで食べましょう。しっかりかむと体に良いことがいっぱいあります。