

# 令和2年10月給食だより



いろいろな食品を食べられるようにしていきましょう！！

たべものとなかよし！

高浜小学校

がっこう 学校給食指導目標

いろいろな食品を食べよう

しょくじ 食に関する指導目標

いろいろな食品を食べよう

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 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	米・パン めん・いも・砂糖	油脂・種実 炭水化物 脂質
1木	くろロールパン ぎゅうにゅう	694		ぎゅうにゅう			くろロールパン	
	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 さとう でんぷん		
	やさしいソー			チンゲンサイ にんじん	もやし		あぶら	
	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 ポタージュのもと マーガリン	
	じゅうごやゼリー						じゅうごやゼリー	
2金	わかめごはん ぎゅうにゅう	618		ぎゅうにゅう わかめ			ごはん	
	あじねぎみそやき		あじ こめみそ まめみそ	ねぎ		さとう		
	かぼちゃとさつまいものサラダ		ハム	かぼちゃ にんじん	たまねぎ きゅうり	さつまいも	ノエッグマヨネーズ	
	たぬきじる		なまあげ	にんじん ねぎ	こんにやく ごぼう しょうが ほししいたけ		ごまあぶら	
5月	ごはん ぎゅうにゅう	610		ぎゅうにゅう			ごはん	
	とりのてりやき		とりにく			さとう		
	さんしょくごまあえ			ほうれんそう にんじん	はくさい	さとう	ごま	
	きりほしだいこんのみそじる がまごおりみかんミニゼリー		なまあげ まめみそ わかめ	ねぎ	きりほしだいこん ごぼう		みかんゼリー	
6火	ごはん ぎゅうにゅう	700		ぎゅうにゅう			ごはん	
	すぶた		ぶたにく		しょうが たまねぎ たけのこ ほししいたけ ピーマン パプリカ	でんぷん さとう	あぶら	
	はるさめとやさいのスープ		ベーコン	チンゲンサイ にんじん	キャベツ たまねぎ なましいたけ	はるさめ でんぷん		
	ヨーグルト			ヨーグルト				
7水	ごはん ぎゅうにゅう	665		ぎゅうにゅう			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	あぶら	
	ごもくしらあえ		しらあえのもと あぶらあげ	にんじん みつば ほうれんそう	こんにやく			
	さつまじる		ぶたにく まめみそ	わかめ	ごぼう だいこん	さつまいも		
	かんそうこさかな		かたくちいわし	にんじん ねぎ		さとう	ごま	
8木	ソフトめん ぎゅうにゅう	724		ぎゅうにゅう			ソフトめん	
	アンサンブルエッグ		たまご ベーコン	チーズ ぎゅうにゅう	たまねぎ	じゃがいも 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		コーンクリームドレッシング ハヤシルウ	
	ミートソース		ぎゅうにく ぶたにく	にんじん パセリ	たまねぎ	じゃがいも さとう		
9金	ごはん ぎゅうにゅう	651		ぎゅうにゅう			ごはん	
	えびフライ		えび			パンこ こむぎこ でんぷん	あぶら	
	かわりきんぴら		ぶたにく はんぺん	にんじん さやいんげん	ごぼう こんにやく	じゃがいも さとう	ごまあぶら ごま	
	かすじる ブルーベリーゼリー		なまあげ ミックスみそ	にんじん	だいこん ごぼう	さといも	ブルーベリーゼリー	
12月	きんめロウカットげんまいごはん ぎゅうにゅう	676		ぎゅうにゅう			きんめロウカット げんまいごはん	
	はるまき		ぶたにく	にんじん いら	キャベツ もやし エリンギ	でんぷん さとう こむぎこ	ごまあぶら あぶら	
	きりほしだいこんのナムル				きりほしだいこん もやし きゅうり しょうが	さとう	ごまあぶら	
	マーボーどうふ		どうふ 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	
13火	ごはん ぎゅうにゅう	609		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		
	キャベツのたくあんあえ				キャベツ たくあん		ごま	
	のっぺいじる		ぶたにく なまあげ	にんじん ねぎ	だいこん ごぼう こんにやく	さといも でんぷん		
14水	ごはん ぎゅうにゅう	609		ぎゅうにゅう			ごはん	
	ちくわのいそべあげ(1・2)		ちくわ	あおのりこ		こむぎこ	あぶら	
	れんこんとコーンのサラダ				れんこん キャベツ コーン	さとう	オリーブあぶら	
しらすいりかきたまじる	たまご	しらすばし	にんじん チンゲンサイ	ほししいたけ	でんぷん			

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		(ぎ)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 木	こがたロールパン ぎゅうにゅう	717		ぎゅうにゅう			こがたロールパン		
	しろごまつくね(2・3)			とりにく		たまねぎ	さとう パンこ でんぶん	ごま あぶら	
	ポテトサラダ			ハム	にんじん	きゅうり コーン	じゃがいも	ノエッグマヨネーズ	
	やきそば			ぶたにく ちくわ	にんじん	きくらげ キャベツ もやし しょうが	やきそば	あぶら	
16 金	ごはん ぎゅうにゅう	664		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 こむぎこ でんぶん さとう	あぶら	
	りっちゃんサラダ			ハム かつおぶし	しおこんぶ	にんじん ミニトマト コーン	キャベツ きゅうり	さとう	オリーブあぶら
	すましじる ヨーグルト			かまぼこ とうふ	にんじん	みつば	えのきたけ		
19 月	ごはん ぎゅうにゅう	593		ぎゅうにゅう			ごはん		
	たらのぎんがみやき こまつなのごまあえ			すけそうだら こめみそ		こまつな	もやし	さとう でんぶん さとう	ごま
	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 えのきたけ	さといも		
	ごはん ぎゅうにゅう				ぎゅうにゅう			ごはん	
20 火	ひとくちカツ	650		ぶたにく			パンこ こむぎこ こめこ でんぶん	あぶら	
	キャベツのみどりあえ				だいこんのは	キャベツ			
	あきやさいのカレー			ぶたにく とりにく とうにゅう		かぼちゃ トマト	たまねぎ なす しめじ		カレールウ
	くりごはん ぎゅうにゅう				ぎゅうにゅう			ごはん	くり くるごま
21 水	さんまのかばやき チンゲンサイのごまあえ	677		さんま		しょうが	さとう でんぶん さとう	あぶら ごま	
	ぶたじる			ぶたにく とうふ まめみそ	わかめ	チンゲンサイ ねぎ にんじん	もやし はくさい ごぼう だいこん しょうが	さといも	
	むらさきもチップス				ぎゅうにゅう			むらさきもチップス	
	しらたまうどん ぎゅうにゅう 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	でんぶん	あぶら
22 木	きりぼしだいこんのごまあえ	693			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	
	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 きくらげ	でんぶん		
	ごはん ぎゅうにゅう				ぎゅうにゅう			ごはん	
	いわしのうめ スイートポテトサラダ			いわし ハム		しそ にんじん	うめ コーン	さとう でんぶん さつまいも	ノエッグマヨネーズ
23 金	こうやどうふのたまごとじ	716		こうやどうふ とりにく たまご	にんじん さやいんげん	たまねぎ はくさい ほししいたけ	さとう		
	ごはん ぎゅうにゅう				ぎゅうにゅう			ごはん	
	とりにくとやさいのあまからいため ごじる			とりにく	パブリカ ピーマン	たまねぎ しめじ きくらげ にんにく			
	ごはん ぎゅうにゅう			とりにく	だいず あぶらあげ こめみそ	ねぎ にんじん	はくさい だいこん	さつまいも	
26 月	ごはん ぎゅうにゅう	584		ぎゅうにゅう			ごはん		
	そうだかつおのおかか にわふうひじきサラダ			そうだかつお かつおぶし		しょうが	さとう でんぶん		
	にくじゃが			ぶたにく はんぺん	にんじん さやいんげん	えだまめ コーン たまねぎ いとこんにやく	じゃがいも さとう	かおりごまドレッシング	
	むぎごはん ぎゅうにゅう				ぎゅうにゅう			むぎごはん	
27 火	びびんパのぐ きんしたまご わかめスープ	585		ぶたにく たまご とうふ とりにく	ほうれんそう わかめ	もやし ほししいたけ にんにく	さとう さとう	あぶら ごまあぶら ごま	
	りんごパン ぎゅうにゅう				ぎゅうにゅう			りんごパン	
	ヘルシーバーグのあんかけ			とうふ とりにく		たまねぎ	こめこ じゃがいも さとう でんぶん		
	アスパラのソテー				アスパラ にんじん	キャベツ コーン きくらげ			
28 水	やさいごろごろまめストローネ	596		ベーコン だいず	ほうれんそう トマト	キャベツ あおえんどう あかいんげん ひよこまめ	じゃがいも	オリーブあぶら	
	ごはん ぎゅうにゅう				ぎゅうにゅう			ごはん	
	あじフリッター(1・2)			あじ	おきあみ あおさ			こむぎこ でんぶん さとう こめこ	あぶら
	ほうれんそうのおひたし			かつおぶし		ほうれんそう	もやし	さとう	
29 木	しおちゃんこ	641		たこボール ベーコン なまあげ	こんぶ	ほししいたけ はくさい ごぼう きくらげ しょうが	はるさめ		
	ごはん ぎゅうにゅう				ぎゅうにゅう			ごはん	
	あじフリッター(1・2)			あじ	おきあみ あおさ			こむぎこ でんぶん さとう こめこ	あぶら
	ほうれんそうのおひたし			かつおぶし		ほうれんそう	もやし	さとう	
30 金	しおちゃんこ	641		たこボール ベーコン なまあげ	こんぶ	ほししいたけ はくさい ごぼう きくらげ しょうが	はるさめ		

\* 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～5年生22回 6年生21回

★☆☆10月21日(水)は「かみかみ献立」の日☆☆★

【むらさきもチップス】を1枚ずつ口に入れ、20回以上よく

かんで食べましょう。しっかりかむと体によいことがいっぱいあります。

朝ごはんを食べていますか (7月の食生活アンケートより)

87% 6% 4% 2% 1%

- ① 毎日食べている(週7回)
- ② ほとんど食べている(週6～5回)
- ③ ときどき食べる(週4～3回)
- ④ あまり食べない(週2～1回)
- ⑤ 食べない(0回)

★成長期のみなさんには、朝ごはんが必要です。食べてから登校しましょう。