

令和2年11月給食だより



高浜小学校

がっこう 学校給食指導目標		しよくじ 食事のあいさつをきちんとしよう						
しよくに 食に かんする 指導目標		しよくじ 食事ができるまでについて かんが 考えよう						
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	その他の野菜 果物・きのこ	米・パン めん・いも・砂糖	油脂・種実 脂質
2月	ごはん ぎゅうにゅう	718		ぎゅうにゅう			ごはん	
	さつまいもコロッケ					さつまいも さとう パンこ こむぎこ でんぷん	あぶら	
	ごぼうサラダ		ハム			ごぼう キャベツ きゅうり コーン		かおりごまドレッシング
	やさいとにくだんごのスープ		ぎゅうにく ぶたにく とりにく		にんじん ほうれんそう	きくらげ しょうが たまねぎ	はるさめ パンこ でんぷん	
	かためきチーズ			チーズ				
4水	ごはん ぎゅうにゅう	586		ぎゅうにゅう			ごはん	
	あいちのすずきいりはんぺん		はんぺん			さとう でんぷん	あぶら	
	かぼちゃのあまからに				かぼちゃ		さとう	
	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 こんにゃく	さといも でんぷん	
5木	ちゅうかめん ぎゅうにゅう	614		ぎゅうにゅう			ちゅうかめん	
	あいちのしそいりとりはるまき		とりにく		にんじん ねぎ しそ	たまねぎ キャベツ しょうが	はるさめ さとう でんぷん こむぎこ	あぶら
	こまつなごまあえ				こまつな		さとう	すりごま
	みそラーメンスープ		ぶたにく みそ	わかめ	にんじん	キャベツ たまねぎ もやし コーン		
6金	ごはん ぎゅうにゅう	625		ぎゅうにゅう			ごはん	
	ゆどうふのみそかけ		とうふ まめみそ			さとう	ごま	
	すきやきふうに		ぎゅうにく やきどうふ かまぼこ		にんじん ねぎ	いとこんにゃく はくさい	さとう	
	がまごおりみかんミニゼリー						みかんゼリー	
9月	むぎごはん ぎゅうにゅう あいちのだいずいりナゲット (2)	703	とりにく だいず きなこ		にんじん		でんぷん さとう	あぶら
	ふくじんづけ					ふくじんづけ		
	チキンとやさいのカレー		とりにく とうにゅう		かぼちゃ にんじん	たまねぎ なす トマト		カレールー
10火	ごはん ぎゅうにゅう	611		ぎゅうにゅう			ごはん	
	まぐろとじゃがいものあげに		まぐろ			じゃがいも さとう	あぶら	
	ごまひじきあえ		ひじき		こまつな にんじん	キャベツ	さとう	ごま
	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		
11水	ごはん ぎゅうにゅう	696		ぎゅうにゅう			ごはん	
	れんこんバーグの きのこソースかけ		ぶたにく とりにく ぎゅうにく			れんこん たまねぎ えのきたけ ほんしめじ	パンこ さとう でんぷん	ごまあぶら
	ミネストローネ		ベーコン		にんじん トマト パセリ	たまねぎ キャベツ セロリー	じゃがいも マカロニ	オリーブあぶら
	ヨーグルト			ヨーグルト				
13金	ごはん ぎゅうにゅう	678		ぎゅうにゅう			ごはん	
	あじフリッター(1・2)		あじ			こむぎこ さとう でんぷん こめこ	あぶら	
	きりぼしだいこんのいために		ベーコン		にんじん こまつな	きりぼしだいこん	さとう	ごまあぶら
16月	おやこに		たまご とりにく かまぼこ		にんじん さやえんどう	たまねぎ しょうが ほししいたけ	じゃがいも さとう	
	ごはん ぎゅうにゅう	633		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 しょうが	さとう でんぷん	
はるさめサラダ				にんじん	キャベツ コーン	はるさめ さとう	ごまあぶら	
ためきじる	なまあげ まめみそ		にんじん ねぎ	こんにゃく だいこん ごぼう しょうが	さといも	ごまあぶら		
地産地消で旬を味わう学校給食の日								
18水	ごはん ぎゅうにゅう	627		ぎゅうにゅう			ごはん	
	さばのみそに キャベツのたくあんあえ		さば まめみそ				さとう	ごま
	けんちんじる		とうふ		にんじん ねぎ	キャベツ たくあん こんにゃく ごぼう だいこん	さといも	
	がまごおりみかんゼリー					ほししいたけ	みかんゼリー	

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	
19 木	きしめん ぎゅうにゅう	622		ぎゅうにゅう			きしめん		
	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	
	ブロッコリーのいたためもの		ベーコン		ブロッコリー	キャベツ にんにく		オリーブあぶら	
	みそにこみきしめんじる		とりにく あぶらあげ かまぼこ まめみそ	わかめ	にんじん ねぎ	ほししいたけ			
だしで味わう和食の日									
20 金	とりめし ぎゅうにゅう	618	とりにく あぶらあげ たまご	ぎゅうにゅう		しょうが	ごはん さとう		
	あつやきたまごのあんかけ						さとう でんぷん	あぶら	
	チンゲンサイのおひたし			チンゲンサイ			さとう	すりごま	
	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		
24 火	わかめごはん ぎゅうにゅう	591		ぎゅうにゅう わかめ			ごはん		
	いわしのうめに ゆずだいこん		いわし		あかしそ	うめ ゆず だいこん	さとう でんぷん さとう		
	ぶたじる		ぶたにく とうふ 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		
	きんめロウカットげんまい ごはん ぎゅうにゅう				ぎゅうにゅう			きんめロウカット げんまいごはん さとう でんぷん パンこ こむぎこ	あぶら
25 水	なすみそメンチカツ	717	ぶたにく こめみそ			たまねぎ なす			
	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		
	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	
	クロワッサン ぎゅうにゅう あいちのポークウインナー			ポークウインナー	ぎゅうにゅう			クロワッサン	
26 木	やきそば	698	ぶたにく ちくわ		にんじん	キャベツ もやし きくらげ しょうが たまねぎ	やきそば	あぶら	
	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		
	ごはん ぎゅうにゅう ニギスフライの レモンソースかけ		ニギス				レモン	ごはん こむぎこ パンこ でんぷん さとう	あぶら
	わふうポテトサラダ さつまじる		ぶたにく まめみそ わかめ	しおこんぶ わかめ	にんじん ねぎ	きゅうり コーン ごぼう だいこん	じゃがいも	ノンエッグマヨネーズ	
30 月	ごはん ぎゅうにゅう	717		ぎゅうにゅう			ごはん		
	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		
	にくだんごのあまずじ		ぎゅうにく ぶたにく とりにく		ピーマン パプリカ	たまねぎ しょうが	パンこ でんぷん さとう	あぶら	
	さんしょくごまあえ ヨーグルト			ほうれんそう にんじん	ヨーグルト	はくさい	さとう	ごま	

* 材料の都合で、献立を変更する場合があります。給食回数17回

★★★11月10日(火)は「かみかみ献立の日」★★★

【まぐろとじゃがいもの揚げ煮】を一口20回以上よくかんで食べましょう。しっかりとよくかむと体によいことがいっぱいあります。レシピを紹介しました。ご家庭でもぜひお試しください。

【4人分の材料】まぐろの角切り150g・じゃがいも1個
【作り方】①まぐろの角切りにでんぷんをまぶし揚げる。
②じゃがいもを1cm角に切ってそのまま揚げる。
③しょうゆ大さじ2、砂糖大さじ2、みりん大さじ2でタレを煮詰め、①と②を一緒にタレでからめてできあがり。

★★★11月18日(水)は

「地産地消で旬を味わう学校給食の日」★★★
はちま、八丁みそ、キャベツ、こんにゃく、だいこん、ねぎ、とうふ、がまごおり豆腐、蒲郡みかんゼリーなど愛知県で作られた食品がたくさん使われています。

★★★11月20日(金)は「だしで味わう和食の日」★★★

「厚焼き玉子のあんかけ」と「粕汁」にかつお節でとっただしを使いおいしく作ります。だしの利いた献立を味わって食べましょう。

