

# 令和2年12月給食だより



高浜市市制50周年  
シンボルマーク



高浜小学校

がっこう 給食指導目標	てあら 手洗いをしっかりしよう
しょく 食に関する指導目標	さむ さにま 負け ない しょくじ 食事をしよう

日曜	こん 献 だて 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

高浜市市制 50周年 ~未来に希望をもって次の50年を築きあげよう「シンボルマーク入りお祝いコロッケ」~									
1 火	ごはん ぎゅうにゅう	646		ぎゅうにゅう			たまねぎ	ごはん	
	たかはまし50しゅうねん おいわいコロッケ						じゃがいも こめこ パンこ こむぎこ さとう	あぶら	
	ひじきのマリネサラダ		ハム	ひじき			きゅうり キャベツ コーン	さとう	あぶら
	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			
2 水	ごはん ぎゅうにゅう	712		ぎゅうにゅう			たまねぎ キャベツ しょうが	ごはん	
	しょうろんぼう(1・2)		ぶたにく				はるさめ さとう でんぷん こむぎ	あぶら	
	ごぼうサラダ					ごぼう キャベツ きゅうり コーン		かおりごまドレッシング	
はっぼうさい	ぶたにく いか えび うずらたまご		にんじん	たまねぎ たけのこ はくさい エリンギ きくらげ しょうが にんにく		でんぷん さとう			
3 木	ロールパン ぎゅうにゅう	638		ぎゅうにゅう			キャベツ たまねぎ	ロールパン	
	キャベツいりメンチカツ		ぎゅうにく ぶたにく				でんぷん パンこ さとう こむぎこ	あぶら	
	あさりとアスパラのソテー		あさり		グリーンアスパラ にんじん	キャベツ コーン			
	コーンポタージュ		とりにく ハム	スキムミルク チーズ	にんじん パセリ	たまねぎ コーン	じゃがいも	オリーブあぶら	
りんごジャム						りんごジャム			
4 金	ごはん ぎゅうにゅう	624		ぎゅうにゅう			しょうが	ごはん	
	ぶりみかかわみりんやき		ぶり				さとう でんぷん		
	だいこんサラダ			にんじん		だいこん きゅうり		かおりごまドレッシング	
にみそ	ぶたにく はんぺん まめみそ		にんじん ねぎ	ごぼう だいこん こんにやく しょうが		さといも さとう			
7 月	わかめごはん ぎゅうにゅう	562		ぎゅうにゅう わかめ				ごはん	
	ちやわんむし		たまご とりにく			たけのこ ほしいたけ			
	スキーじる		ぶたにく とうふ こめみそ にぼし		にんじん ねぎ	だいこん ごぼう こんにやく なましいたけ	さつまいも		
8 火	ごはん ぎゅうにゅう	633		ぎゅうにゅう				ごはん	
	にじますのやさいあんかけ		にじます		にんじん	ほんしめじ たまねぎ えだまめ	でんぷん さとう	あぶら ごまあぶら	
	うちまめじる		とりにく とうふ だいず こめみそ こうじみそ	わかめ	にんじん ねぎ	ごぼう たまねぎ	じゃがいも		
	カリカリたんぱくろまめ		くろまめ						
9 水	ごはん ぎゅうにゅう	611		ぎゅうにゅう				ごはん	
	ぶたにくとこんにやくの いためもの		ぶたにく		にんじん ねぎ	こんにやく たけのこ しょうが	さとう	ごまあぶら	
	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		
みかん				みかん					
10 木	しらたまうどん ぎゅうにゅう	613		ぎゅうにゅう				しらたまうどん	
	あかしやえびのかきあげ		あかしやえび だいず	ひじき	にんじん みつば	たまねぎ	こむぎこ でんぷん	あぶら	
	たかなづけ					たかなづけ			
	ごもくうどんじる		とりにく かまぼこ あぶらあげ		にんじん こまつな	ほしいたけ	さとう でんぷん		
11 金	ごはん ぎゅうにゅう	585		ぎゅうにゅう				ごはん	
	なつとう								
	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	
ふゆやさいのみそしる	とうふ あぶらあげ まめみそ		にんじん かぶのは こまつな	かぶ れんこん ごぼう	さといも				

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	米・パン めん・いも・砂糖	油脂・種実 炭水化物 脂質
14 月	ごはん ぎゅうにゅう	640		ぎゅうにゅう			ごはん	
	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		
	ひじきサラダ		ひじき		えだまめ コーン	さとう あぶら		
	コンソメスープ		ベーコン	にんじん	たまねぎ ほうき きくらげ	じゃがいも		
15 火	きんめロウカットげんまい ごはん ぎゅうにゅう	578		ぎゅうにゅう			きんめロウカット げんまいごはん	
	しらすどんぶりのぐ		しらすぼし	あおじそこ			ごま	
	きんしたまご		たまご			さとう		
	かんとくに		ちくわ たこボール なまあげ	こんぶ	にんじん こんにゃく だいこん	さとう		
16 水	ごはん ぎゅうにゅう	573		ぎゅうにゅう			ごはん	
	あかうおのにつけ		あかうお			さとう		
	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	こんにゃく			
	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	さとも でんぷん		
17 木	こがたロールパン ぎゅうにゅう	601		ぎゅうにゅう			こがたロールパン	
	あいちけんさんのやさしいり コロッケ			ほうれんそう にんじん	れんこん たまねぎ	じゃがいも さとう パンこ こむぎこ でんぷん	あぶら	
	やきそばふうきりぼしだいこん いため		ぶたにく	にんじん ピーマン	きりぼしだいこん きくらげ しょうが			
	ビーフシチュー		ぎゅうにく	にんじん トマト	たまねぎ エリンギ		ハヤシルウ デミグラスソース	
18 金	ごはん ぎゅうにゅう	593		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	
	こまつなのごまあえ		ぶたにく どうふ 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	さとう	ごま
	ぶたじる					さとも		
21 月	ごはん ぎゅうにゅう	698		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	
	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	キャベツ きゅうり コーン	さとう	オリーブあぶら	
	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	じゃがいも	オリーブあぶら	
22 火	クリスマスロールケーキ	585					ロールケーキ	
	ごはん ぎゅうにゅう			ぎゅうにゅう		ごはん		
	うなぎめし		うなぎ			さとう		
	きんしたまご		たまご			さとう		
きりぼしだいこんのサラダ			さやいんげん ほうれんそう	きりぼしだいこん もやし		かおりごまドレッシング		
なまゆばのすましじる	なまゆば えびしんじょ		みつば	ほししいたけ				

\* 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

## ぎゅうにゅうのはなし

あつ なつ あいだつめ  
暑い夏の間は冷たくておいしかった牛乳も、寒くなってくると  
の 飲むことが嫌になり飲まない人が増えてきます。でも、それで  
の いや の ひと ふ  
はもったいないです。牛乳は、成長期のおみなさんに必要なあ  
の りつ せいのうき ひつよう  
らゆる栄養素を含んでいます。

なかでも、牛乳のカルシウムは、他の食べ物  
の ほか た もの  
の ぎゅうにゅう べん によう ま  
より吸収されやすい形で含まれています。毎日、便や尿に混  
の きゅうしゅう かたち ふく まいにち べん によう ま  
じり出て行くカルシウムは、補給しないで不足すると、貯蔵庫  
の へききゅう ふそく ちようぞうく  
である骨からどんどん出ていき、酷くなると骨粗鬆症という病  
の ほね で ひど こつそしょうしやう よぼう  
気の原因になります。この病気は骨がもろくなりスポンジのよ  
うにスカスカになり、骨が折れやすくなります。骨粗鬆症の予防  
は、若いころから骨を丈夫にしておくことが大切です。日頃から  
ぎゅうにゅう こごかな おお しょくひん そと  
牛乳やチーズ、小魚などのカルシウムの多い食品をとり、外で  
たいよう ひかり あ うんどう  
太陽の光を浴びながら、運動をするようにしましょう。

たん白質  
カルシウム  
脂肪  
ビタミン

血や肉をつくる  
骨や歯をつくる  
熱や力のもとになる  
からだの調子を整える

