

令和3年1月給食だより



高浜小学校

がっこう 給食指導目標	きょうしゅく し 給食を知ろう
しょく 食に関する指導目標	じばさんぶつ きょうど りょうり し 地場産物や郷土の料理を知ろう

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	
12 火	ごはん ぎゅうにゅう とりにくのからあげ(2)	675	とりにく	ぎゅうにゅう		しょうが	ごはん	あぶら	
	ななくさいりすいとんじる みかん		とりにく かまぼこ		にんじん ねぎ ほうれんそう	ほししいたけ だいこん キャベツ かぶ はくさい みかん	もち		
13 水	むぎごはん ぎゅうにゅう	739		ぎゅうにゅう			むぎごはん		
	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	あぶら	
	ふくじんづけ ふゆやさいのカレー		ぶたにく とうにゅう		ブロッコリー トマト にんじん	ふくじんづけ たまねぎ かぶ しめじ	じゃがいも	カレールウ	
14 木	こがたロールパン ぎゅうにゅう あいちのポークウインナー イタリアンスパゲティ ヨーグルト	631		ぎゅうにゅう			こがたロールパン		
			ポークウインナー ぶたにく		にんじん パセリ	キャベツ たまねぎ	スパゲティ		
15 金	ごはん ぎゅうにゅう ヘルシーバーグのあんかけ	606	とうふ とりにく	ぎゅうにゅう		たまねぎ	ごはん		
	さんしょくごまあえ				ほうれんそう にんじん	はくさい	パンこ じゃがいも	さとう	すりごま
	あいちのいわしいりつみれじる		すけとうだらのすりみ いわし なまあげ まめみそ		にんじん ねぎ	たまねぎ しょうが だいこん はくさい ほししいたけ	でんぷん さとう		
18 月	ごはん ぎゅうにゅう ぶたにくのしょうがいため	598	ぶたにく	ぎゅうにゅう		たまねぎ キャベツ もやし きくらげ しょうが	ごはん		
	キャロットサラダ				にんじん		さとう でんぷん		
	ふゆやさいのみそしる		とうふ まめみそ		にんじん かぶのは こまつな	れんこん ごぼう かぶ	さといも	オリーブあぶら	
19 火	ごはん ぎゅうにゅう にじますのかんろに	618	にじます	ぎゅうにゅう			ごはん		
	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 にんじん	きりぼしだいこん もやし だいこん ごぼう	さとう	すりごま	
	かすじる まめによるこぶ だいず		なまあげ ミックスみそ こぶ				さといも さとう		
20 水	ごはん ぎゅうにゅう ちやわんむし	610	たまご とりにく	ぎゅうにゅう			ごはん		
	ごもくきんびら		ぶたにく		にんじん さやいんげん	たけのこ しいたけ こんにやく ごぼう	さとう	ごまあぶら ごま	
	じゃがいものそぼろに		とりにく はんぺん		にんじん	いとこんにやく たまねぎ えだまめ	じゃがいも さとう		
21 木	きしめん ぎゅうにゅう あいちのだいずいりナゲット(2)	697	とりにく だいず きなこ	ぎゅうにゅう			きしめん		
	れんこんとコーンのサラダ				にんじん	にんにく れんこん キャベツ コーン	でんぷん さとう	あぶら	
	カレーなんばんじる		とりにく なまあげ		にんじん ねぎ	たまねぎ	さとう	オリーブあぶら カレールウ	
22 金	ごはん ぎゅうにゅう ビビンバのぐ	587	ぶたにく	ぎゅうにゅう			ごはん		
	きんしたまご		たまご			ほうれんそう	もやし ほししいたけ にんにく	さとう	あぶら ごまあぶら ごま
	わかめスープ		とりにく		にんじん ねぎ チンゲンサイ	たまねぎ たけのこ コーン	さとう		

ぜんこくがっこうきょうしゅくしゅうかん
全国学校給食週間 1月24日～30日

25 月	とりめし ぎゅうにゅう カワラッキーあつやきたまご	589	とりめし あぶらあげ たまご	ぎゅうにゅう		しょうが	ごはん さとう	あぶら
	りっちゃんサラダ		ハム かつおぶし しおこぶ		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
	すましじる		かまぼこ とうふ		にんじん ねぎ	えのきたけ		
26 火	きんめロウカットげんまい ごはん ぎゅうにゅう	590		ぎゅうにゅう			きんめロウカット げんまいごはん	
	うなぎめしのぐ		うなぎ				さとう	
	きんしたまご		たまご				さとう	
	こまつなごまあえ		こまつな				さとう	すりごま
きりぼしだいこんのみそしる	なまあげ まめみそ わかめ		わかめ	ねぎ	きりぼしだいこん ごぼう			

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 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
27 水	ごはん ぎゆうにゆう とりにくのマーマレードやき ブロッコリーのまっचा マヨネーズあえ にみそ	647	とりにく ハム ぶたにく はんぺん まめみそ	ぎゆうにゆう	ブロッコリー にんじん ねぎ	コーン まっचा ごぼう だいこん こんにやく しょうが	ごはん マーマレード	ノンエッグマヨネーズ さといも さとう
28 木	こめこパン にぎすフライの レモンソースがけ だいこんのナムル ぐだくさんドライカレー	569	にぎす ぶたにく ぎゆうにく だいす	ぎゆうにゆう	にんじん ピーマン パプリカ	レモン だいこん きゆうり しょうが たまねぎ	こめこパン パンこ こむぎこ さとう	あぶら ごまあぶら あぶら
29 金	ごはん ぎゆうにゆう しらすどんぶりのぐ きんしたまご かぼちゃとさつまいもサラダ のっぺいじる	635	たまご ハム ぶたにく なまあげ	ぎゆうにゆう しらすばし	あおじそこ かぼちゃ にんじん にんじん ねぎ	たまねぎ きゆうり だいこん ごぼう こんにやく	ごはん さとう	ごま さつまいも ノンエッグマヨネーズ さといも でんぷん

* 材料の都合で、献立を変更する場合があります。 給食回数14回

☆☆☆ **みなさんが選んだリクエスト給食が1月～2月の給食に登場します** ☆☆☆

11月に給食委員会の児童が各クラスへ行き、各クラスでの1位の献立を調べてきてくれました。その結果をもとに、リクエスト給食が決まりました。主食は「とりめし」、おかずは「とりのからあげ」、デザートは「クレープ」でした。

【実施の予定日】 「とりめし」1月25日(月)、「とりのからあげ」1月12日(火)、「クレープ」2月4日(木)

感謝して食べよう ～1月24～30日は「全国学校給食週間」です～

みなさんのもとに給食がとどくまでに、たくさんの方がかかわっています

● **田んぼや畑、海や牧場で働く人**

米や野菜を作ったり、魚をとったり、牛や豚、にわとりを育ててくれます。

● **食べ物を運ぶ人**

食べ物をとれた場所から学校まで運んでくれる運転手さん。

● **お店の人**

よい食材を選んで売ったり、注文に応じて学校まで運んでくれます。

● **給食をつくる人**

給食をつくってくれる調理員さん。

「命をいただきます」
私たち人間は、動物や植物から命をいただいて命を守っています。命に感謝しながら、残さずいただきますよう。

☆☆☆1月19日(火)は「かみかみ献立」の日☆☆☆

一口20回以上よくかんで食べていますか？しっかりとかむと体によいことがいっぱいあります。「にじますの甘露煮」「切り干し大根のごま和え」「まめによろこぶ」のどれもかみ応えがあります。よくかんで味わっていただきますよう。