

令和3年2月給食だより



高浜小学校

がっこう 学校給食指導目標	すききらいなく食べよう
しょくじ 食に関する指導目標	えいよう 栄養バランスのよい食事をしよう

日 曜	こん 献 だて 立 め い 名	E ner gi 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	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	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 月	なめし ぎゅうにゅう ぶたにくとこんにやくの いためもの	640		ぎゅうにゅう	なめしのもと		ごはん	
	うちまめじる				こんにやく たけのこ しょうが	さとう	ごまあぶら	
			ぶたにく	にんじん ねぎ				
2 火	ごはん ぎゅうにゅう	688		ぎゅうにゅう			ごはん	
	ひとくちカツ		ぶたにく			パンこ こむぎこ こめこ でんぷん	あぶら	
	グリーンサラダ					キャベツ きゅうり	かおりごまドレッシング	
	ハヤシチュー		ぎゅうにく	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	
	せつぶんめ		だいず					
3 水	ごはん ぎゅうにゅう	606		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 こめこ さとう	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			
	ぶたじる		ぶたにく とうふ まめみそ	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		
4 木	りんごパン ぎゅうにゅう	711		ぎゅうにゅう			りんごパン	
	あいちのれんこんいりつくね (2・3)		とりにく だいず		れんこん たまねぎ しょうが	でんぷん さとう	あぶら	
	フレンチサラダ			にんじん	キャベツ コーン きゅうり		フレンチドレッシング	
	クラムチャウダー		あさり	にんじん パセリ	たまねぎ	じゃがいも	コーンポタージュ マーガリン	
	いちごのクレープ					いちごのクレープ		
5 金	ごはん ぎゅうにゅう	749		ぎゅうにゅう			ごはん	
	わかさぎのフリッター(1・2)		わかさぎ			こむぎ でんぷん さとう こめこ	あぶら	
	なばなのおひたし			なばな	もやし	さとう	ごま	
	ぎゅうどん		ぎゅうにく かまぼこ	にんじん	いとこんにやく たまねぎ しょうが	さとう		
8 月	ごはん ぎゅうにゅう	696		ぎゅうにゅう			ごはん	
	すぶた		ぶたにく	ピーマン パプリカ	しょうが たまねぎ たけのこ	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		
9 火	ごはん ぎゅうにゅう	615		ぎゅうにゅう			ごはん	
	ニジマスのオープンやき		ニジマス					
	ごぼうサラダ			にんじん	ごぼう キャベツ コーン		コーンクリームドレッシング	
	かすじる なっとう		とうふ ミックスみそ なっとう	にんじん	だいこん ごぼう	さといも		
10 水	むぎごはん ぎゅうにゅう	673		ぎゅうにゅう			むぎごはん	
	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	
	こまつなごまあえ			こまつな	もやし	さとう	ごま	
	マーボーどうふ		とうふ 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	
12 金	ごはん ぎゅうにゅう	728		ぎゅうにゅう			ごはん	
	パンプキンハートコロッケ		とりにく	かぼちゃ	たまねぎ	パンこ こむぎこ さとう	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	
	ミネストローネ		ぶたにく	にんじん トマト パセリ	たまねぎ キャベツ セロリ	じゃがいも	オリーブあぶら	
	おこめのガトーショコラ					おこめの ガトーショコラ		

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	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 月	ごはん ぎゅうにゅう	609		ぎゅうにゅう			ごはん		
	しろごまつくね(2・3)			とりにく		たまねぎ	さとう パンこ でんぷん	ごま 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
	あさりのみそしる			あさり まめみそ	わかめ	にんじん みつば	えのきたけ		
16 火	ごはん ぎゅうにゅう	674		ぎゅうにゅう			ごはん		
	キャベツいりメンチカツ			ぎゅうにく ぶたにく		キャベツ たまねぎ	でんぷん パンこ さとう こむぎこ	あぶら	
	しらすほしりかいそうサラダ				しらすほし かいそうミックス		きゅうり コーン	さとう	ごまあぶら
	ポトフ			ぶたにく		にんじん	たまねぎ かぶ セロリ	じゃがいも	
17 水	ごはん ぎゅうにゅう	669		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 でんぷん さとう	あぶら	
	わふうポテトサラダ				しおこんぶ	にんじん	きゅうり コーン	じゃがいも	ノンエッグマヨネーズ
	けんちんじる			とうふ		にんじん ねぎ	こんにやく ごぼう だいこん ほししいたけ	さといも	
18 木	こがたロールパン	630		ぎゅうにゅう			こがたロールパン		
	ぎゅうにくとやさいの オイスターいため			ぎゅうにく		グリーンアスパラ	にんにく たまねぎ キャベツ		
	イタリアンスパゲティ			ベーコン		にんじん パセリ ピーマン	たまねぎ エリンギ	スパゲティ	
	だいたチョコクリーム							だいたチョコクリーム	
19 金	ごはん ぎゅうにゅう	692		ぎゅうにゅう			ごはん		
	しょうろんぼう(1・2)			ぶたにく			しょうが	はるさめ さとう でんぷん こむぎこ	あぶら
	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
	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	
22 月	きんめロウカットげんまい	681		ぎゅうにゅう			きんめロウカット げんまいごはん		
	ごはん ぎゅうにゅう			とりにく		ハーブ			
	わかどりのハーブやき			ハム		かぼちゃ にんじん	たまねぎ きゅうり	さつまいも	ノンエッグマヨネーズ
	かぼちゃとさつまいものサラダ			たこボール ベーコン なまあげ	こんぶ	ねぎ にんじん	ほししいたけ ごぼう はくさい しょうが	マロニー	
24 水	ごはん ぎゅうにゅう	627		ぎゅうにゅう			ごはん		
	メヒカリのフライ(2)			メヒカリ				こめこのパンこ こめこ	あぶら
	こまつなのおひたし			かつおぶし		こまつな にんじん		さとう	
	こうやどうふのたまごとじ			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	
25 木	ちゅうかめん ぎゅうにゅう	630		ぎゅうにゅう			ちゅうかめん		
	あげぎょうざ(1・2)			ぶたにく		にら	キャベツ たまねぎ にんにく	パンこ でんぷん さとう こむぎこ	あぶら
	きりぼしだいこんのすのもの					にんじん さやいんげん	きりぼしだいこん	さとう	ごま
	ごもくラーメンスープ			やきぶた		にんじん ねぎ	はくさい もやし メンマ きくらげ コーン	でんぷん	ごまあぶら
26 金	ヨーグルト	625		ヨーグルト					
	ごはん ぎゅうにゅう				ぎゅうにゅう			ごはん	
	さばのゆずしおこうじづけ			さば			ゆず		
	チンゲンサイのごまあえ					チンゲンサイ	もやし	さとう	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			

* 材料の都合で、献立を変更する場合があります。給食回数18回

★★★2月9日(火)は「かみかみ献立」の日★★★

「にじますのオープン焼き」と「ごぼうサラダ」はかみかみがあります。

一口20回以上よくかんで食べていますか？よくかむと次のようなよいことがあります。

- エネルギーの消費量が増える
- 消化を助ける
- 食べ過ぎを防ぐ
- 脳のはたらきをよくする
- 味覚が育つ
- 虫菌を防ぐ

