



令和3年2月

きゅうしょく

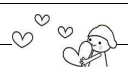
# 給食だより

高取小学校  
みどり学園

## 今月の目標 「好き嫌いなく食べよう」

日曜	献立名	《あか》 おもにからだをつくるものになる食品		《みどり》 おもにからだの働き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		エネルギー量 kcal	
		1群	2群	3群	4群	5群	6群		
		にく・魚・卵 だいず・だいず製品	ぎゅうにゅう・ 乳製品 小魚・海そう	緑黄色やさい	その他のやさい・ 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		
1月	ごはん ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう			ごはん		689	
	ベジタブルスープ	ハム		にんじん パセリ	たまねぎ コーン キャベツ	じゃがいも			
	ポイルウインナー	ウインナー							
	ドライカレーのぐ	ぶたひきにく だいず		にんじん	たまねぎ				
2火	ごはん ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう			ごはん		614	
	のっぺいじる	とりにく あぶらあげ		にんじん	こんにやく ねぎ だいこん ごぼう	さといも でんぷん	ごまあぶら		
	いわしのかばやき	いわし			しょうが	さとう	あぶら		
	ほうれんそうのおひたし			ほうれんそう にんじん		さとう	ごま		
	せつぶんめ	だいず							
3水	ごはん ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう			ごはん		629	
	だいこんとぶたにくのもの	ぶたにく かんもどき こうやどうふ はんべん		にんじん	だいこん しいたけ こんにやく	さとう			
	れんこんいりつくね	とりにく			れんこん				
	はくさいのわふうマヨあえ			にんじん ほうれんそう	はくさい	さとう	ノンエッグマヨネーズ すりごま		
4木	りんごパン ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう			りんごパン		666	
	ポテトのクリームスープ	とりにく	ぎゅうにゅう なまクリーム	にんじん パセリ	たまねぎ	じゃがいも	オリーブオイル バター		
	ぶたにくとだいずの刈アソース	ぶたにく だいず			しょうが	でんぷん さとう			
	コールスローサラダ				コーン キャベツ		コールロードレッシング		
5金	ごはん ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう			ごはん		615	
	5-3スペシャルみそしる	とうふ あぶらあげ ミックスみそ	わかめ		だいこん れんこん なめこ ねぎ	やきふ			
	あじフリッター	あじ	あおさ			こむぎこ	あぶら		
	じゃがいもサラダ			にんじん ほうれんそう	キャベツ	じゃがいも	ごまドレッシング		
8月	ごはん ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう			ごはん		659	
	にくじゃが	ぶたにく はんべん		にんじん	たまねぎ いとこんにやく	じゃがいも さとう			
	ししゃもフライ	ししゃも				こむぎこ パンこ	あぶら		
	もやしとキャベツのごまあえ			にんじん	キャベツ もやし	さとう	ごま すりごま		
9火	ごはん ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう			ごはん		631	
	はつはいじる	とうふ ちくわ		にんじん	こんにやく ねぎ	さといも			
	みそカツ	ぶたにく				さとう パンこ	あぶら ごま		
	こまつないりツナサラダ	まぐろ		こまつな にんじん	キャベツ		わふうドレッシング		
10水	むぎごはん ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう			むぎごはん		680	
	ピーフシチュー	ぎゅうにく	チーズ なまクリーム	にんじん トマト	たまねぎ にんにく マッシュルーム	さとう	あぶら		
	マセドアンサラダ			にんじん	キャベツ りんご コーン		ユソリミドレッシング		
	てづくりまっちゃむしばん	とうにゅう				こむぎこ さとう			
12金	なめし ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう	だこんば		ごはん		656	
	とりだんごととうみょうのたまごスープ	チキンボール たまご		にんじん	キャベツ ねぎ とうみょう	でんぷん			
	ハートのコロッケ	とりひきにく		かぼちゃ		パンこ こむぎこ	あぶら		
	オーロラサラダ			にんじん	キャベツ きゅうり		サウザンドレッシング		
	チョコプリン	とうにゅう				さとう ココア			

「パレンタイン(14日)」  
にちなんで献立です。



日曜	献立名	《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		エネルギー量 kcal
		1群	2群	3群	4群	5群	6群	
		にく・魚・卵 だいたず・だいたず製品	ぎゅうにゅう・ 乳製品 小魚・海そう	緑黄色やさい	その他のやさい・ 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		ぎゅうにゅう			ごはん		628
	けんちんじる	とうふ		にんじん	ごぼう だいこん こんにやく ねぎ	さといも でんぶん		
	ぎゅうにくのしぐれに	ぎゅうにく あかみそ			しょうが	さとう	ごまあぶら ごま	
	ブロッコリーいりサラダ			にんじん ブロッコリー	キャベツ		わふうドレッシング*	
16火	ごはん ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう			ごはん		614
	わかめスープ	かまぼこ とうふ	わかめ		たけのこ ねぎ		ごま	
	あげぎょうざ	ぶたひきにく		ニラ	たまねぎ もやし ねぎ	こむぎこ	あぶら	
	やさいのオイスターソースいため			ピーマン あかパプリカ	キャベツ もやし にんにく しょうが	さとう でんぶん	あぶら	
あまなつゼリー				あまなつ	さとう			
17水	ごはん ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう			ごはん		690
	にみそ	とりにく なまあげ ちくわ あかみそ		にんじん	だいこん しょうが こんにやく	さといも さとう		
	ごもくあつやきたまご	たまご						
	れんこんサラダ				れんこん コーン キャベツ		ごまドレッシング*	
18木	こがたロールパン ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう			パン		653
	コーンスープ <small>リクエスト5位</small>	ベーコン	ぎゅうにゅう	にんじん パセリ	たまねぎ コーン	じゃがいも		
	にこみハンバーグ	ぶたにく			たまねぎ	パンこ		
	ポテトサラダ			にんじん えだまめ		じゃがいも	ノンエッグマヨネーズ	
19金	<b>まごわやさしい献立</b> ※まめ、ごま、わかめ(海藻)・やさい、しいたけ(きのこ)、いも を使用した献立です。							
	にんじんごはん ぎゅうにゅう	とりにく あぶらあげ	ぎゅうにゅう	にんじん	しいたけ	ごはん さとう		643
	とうふじる	とうふ かまぼこ あぶらあげ	わかめ		しいたけ ねぎ えのきたけ	でんぶん やきふ		
	さばのおかか	さば かつおぶし			しょうが	さとう		
ひじきサラダ		ひじき	あかパプリカ	キャベツ	じゃがいも	ごま ごまドレッシング*		
22月	きんめげんまいごはん ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう			きんめげんまいごはん		695
	カレーシチュー <small>リクエスト4位</small>	ぶたにく	ぎゅうにゅう チーズ	にんじん トマト	たまねぎ にんにく	じゃがいも さとう	あぶら	
	とりにくのからあげ	とりにく			にんにく しょうが	でんぶん	あぶら	
	チーズインサラダ <small>リクエスト2位</small>		ダイスチーズ	あかパプリカ ブロッコリー	キャベツ		ノンエッグマヨネーズ	
24水	ごはん ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう			ごはん		631
	しろみそしる	とうふ しろみそ あぶらあげ	わかめ	にんじん	はくさい ねぎ だいこん			
	まぐろとだいたずのレモンじょうゆかけ	まぐろ だいたず			レモンかじゅう	でんぶん さとう	あぶら ごま	
	だいこんとこまつなのおかかあえ	はなかつお		こまつな	だいこん	さとう		
25木	ラーメン ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう			ちゅうかめん		611
	やさいとんこつラーメンスープ	ぶたにく ミックスみそ		にんじん ニラ	ねぎ キャベツ もやし しょうが にんにく			
	はるまき	ぶたひきにく			キャベツ もやし ニラ エリンギ	こむぎこ	あぶら	
	やさいサラダ			ブロッコリー みずな	だいこん		わふうドレッシング*	
	ヨーグルト		ヨーグルト					
26金	ごはん ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう			ごはん		608
	ブルコギどんのぐ	ぎゅうにく		にんじん いら いちみつがらし	にんにく もやし たまねぎ	さとう	ごまあぶら ごま	
	うずらいいはるさめスープ	とうふ うずらたまご	わかめ	チンゲンサイ	たけのこ	はるさめ		
	もやしのナムル			ほうれんそう	もやし しょうが	さとう		

☆都合により、献立・材料等が変わることがあります。(給食予定回数 18回)

## せつぶん



せつぶん 節分は、冬から春になる季節の変わり目のこの日に、日本では、豆をして災いを払ったり、ヒイラギの枝にいわしを刺して悪い気を追い払う風習があります。毎年2月3日におこなわれますが、今年は2月2日が節分になります。2日が節分になるのは、なんと124年ぶりだそうです。



「主食+主菜+副菜」をそろえたバランスの良い食事をとるように心がけ免疫力を高めましょう!

