



令和3年3月

給食だより



高取小学校
みどり学園

今月の目標 「1年間の給食をふり返ろう」

日曜	献立名	《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		エネルギー量 kcal
		1群	2群	3群	4群	5群	6群	
		肉・魚・卵 大豆・大豆製品	ぎゅうにゅう・ 豆腐類 小魚・海苔	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		698
	ぶたにくとやさいのしょうがに	ぶたにく なまあげ		にんじん	しょうが たまねぎ こんにやく	じゃがいも さとう		
	さばのぎんがみやき	さば みそ				さとう		
	キャベツとだいごんのサラダ				キャベツ だいごん コーン		ごまトッピング	
2火	ごはん ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう			ごはん		686
	はっぼうさい	ぶたにく		チンゲンサイ にんじん	しいたけ たけのこ はくさい きくらげ	さとう でんぷん	ごまあぶら あぶら	
	ニラまんじゅう						あぶら	
	チキンサラダ	ささみ		にんじん ほうれんそう	キャベツ		ノンエッグマヨネーズ	
🍷🍷🍷🍷🍷🍷🍷🍷🍷🍷🍷🍷🍷🍷🍷🍷 ひなまつり献立 🍷🍷🍷🍷🍷🍷🍷🍷🍷🍷🍷🍷🍷🍷🍷🍷								
3水	ひなちらし ぎゅうにゅう	かまぼこ あなご	ぎゅうにゅう	にんじん さやいんげん		ごはん さとう		702
	ゆばいりすましじる	ゆば とうふ かまぼこ		みつば	えのきたけ	やきふ		
	こくさんひれカツ						あぶら	
	なのはなのあえもの	はなかつお		なのはな にんじん ほうれんそう	キャベツ	さとう		
	いがまんじゅう						いがまんじゅう	
4木	クロスロール ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう			クロスロールパン		699
	ビーフストロガノフ	ぎゅうにく	きゅうにゅう なまクリーム チーズ	にんじん	たまねぎ マッシュルーム にんにく		オリーブオイル バター	
	ウインナーたまごやき	ウインナー たまご						
	ブロッコリーのいどりサラダ			あかパプリカ ブロッコリー	キャベツ きパプリカ		コーンミートトッピング	
5金	さけごはん ぎゅうにゅう	さけフレーク	ぎゅうにゅう			ごはん		658
	すぶた	ぶたにく		にんじん ピーマン	しょうが たまねぎ たけのこ きくらげ しいたけ	でんぷん さとう	あぶら	
	じゃがいもハムサラダ	ハム		にんじん えだまめ		じゃがいも	ノンエッグマヨネーズ	
	いちご				いちご			
8月	ごはん ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう			ごはん		696
	のっぺい汁	とりにく あぶらげ		にんじん	こんにやく だいごん ごぼう ねぎ	さといも でんぷん	ごまあぶら	
	とうふフライのてっかみそかけ	だいず ぶたひきに く あかみそ とうふ		ねぎ	ごぼう	さとう パンこ	あぶら ごま	
	はるキャベツのさっぱりサラダ			にんじん	キャベツ きゅうり			
	ももゼリー						ももゼリー	
9火	チャーハン ぎゅうにゅう	やきぶた たまご	ぎゅうにゅう しらすばし	にんじん えだまめ	たまねぎ	ごはん	あぶら	684
	ミネストローネ	ベーコン		トマト	たまねぎ かぶ セロリー にんにく マッシュルーム	シェルマカロニ じゃがいも	バター あぶら	
	アドボうチキンのてりやき	とりにく			にんにく	さとう		
	やさいサラダ			にんじん	キャベツ コーン		わふうトッピング	
10水	まごわやさしい献立 ※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。							
	ごはん ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう			ごはん		659
	さといもいりしろみそしる	とうふ あぶらあげ しろみそ	わかめ		だいごん たまねぎ ねぎ えのきたけ ほんしめじ	さといも		
	ぶりのみかわみりんやき	ぶり				さとう		
ごまひじきとほうれんそうのあえもの		ひじき	ほうれんそう にんじん			ごま		



日曜	献立名	《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		エネルギー kcal
		1群	2群	3群	4群	5群	6群	
		肉・魚・卵 大豆・大豆製品	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・砂藪	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			
11 木	まっちゃんあげパン ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう	まっちゃん		グラニューとう こなざとう	あぶら	624
	さけとやさいのグラタンふうシチュー	さけ	チーズ スキムミルク ぎゅうにゅう	ブロッコリー にんじん パセリ	たまねぎ マッシュルーム	じゃがいも パンこ	バター	
	わふうサラダ		しおこんぶ	にんじん	キャベツ きゅうり	さとう	たまねぎドレッシング	
	せとか				せとか			
12 金	ごはん ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう			ごはん		655
	やさいたっぷりしおちゃんこ	とりにく とうふ		にんじん みずな チンゲンサイ	キャベツ ほんしめじ えのきたけ にんにく	じゃがいも		
	ぶたみそステーキ	ぶたにく あかみそ				さとう	ごま	
	ブロッコリーツナサラダ	まぐろ	ひじき	にんじん ブロッコリー	キャベツ きゅうり			
お祝い献立								
15 月	せきはん ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう			せきはん	くろごま	706
	おいわいすましじる	かまぼこ とうふ		にんじん みつば	えのきたけ			
	えびフライ	えび				パンこ	あぶら	
	キャベツとほうれんそうのあえもの			ほうれんそう にんじん	キャベツ	さとう	ごま	
	おいわいケーキ					ケーキ		
16 火	ごはん ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう			ごはん		694
	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 しょうが	じゃがいも さとう	あぶら	
	しおからあげ <small>リクエスト7位</small>	とりにく			レモンかじゅう にんにく	でんぶん	ごまあぶら あぶら	
	コールスローサラダ				コーン キャベツ		コールスロードレッシング	
17 水	とりめし ぎゅうにゅう	とりにく あぶらあげ	ぎゅうにゅう			ごはん さとう		727
	とうふのごもくじ <small>リクエスト9位</small>	とうふ かまぼこ	わかめ	みずな	ねぎ えのきたけ しいたけ	でんぶん		
	いかフライのレモンじょうゆかけ	いか			レモンかじゅう	さとう パンこ	あぶら	
	チーズサラダ <small>リクエスト10位</small>		チーズ	にんじん ブロッコリー	キャベツ		コーンリミットドレッシング	
	やきプリンタルト <small>リクエスト1位</small>						やきプリンタルト	
18 木	こめこパン ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう			こめこパン		646
	やきそば	ぶたにく ちくわ		にんじん ピーマン	キャベツ たまねぎ きりぼしだいこん	やきそば	あぶら	
	うずらたまごいりにくだんご	ぶたひきにく うずらたまご		にんじん	たまねぎ	パンこ		
	あおなともやしのうめちりあえ		うめちり	こまつな	もやし			
22 火	まぜピピンパ ぎゅうにゅう	ぶたにく ぎゅうにく	ぎゅうにゅう	にんじん チンゲンサイ	にんにく ぜんまい もやし	ごはん さとう	ごまあぶら	696
	オニオンスープ	ベーコン たまご		パセリ	たまねぎ たけのこ	でんぶん		
	れんこんサンドフライ	とりにく			れんこん たまねぎ しいたけ	パンこ	あぶら	
	もやしのごまずあえ			ほうれんそう にんじん	もやし しょうが	さとう	ごまあぶら	
	ヨーグルト		ヨーグルト					

☆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 15回)

☆6年生・・・10日(水)・18日(金)・22日(月)は、給食が中止になります。(給食予定回数 12回)



1年間をふりかえってみましょう

みなさんは、学校や家でどのような食生活が送れましたか？いくつできたかチェックしてみましょう！

①毎日朝ごはんを食べた。

②1日3食、きちんと食べた。

③赤・黄・緑の食品をバランスよく食べた。

④食事をする前は手をきれいに洗った。

⑤感謝の気持ちをこめて、あいさつした。

⑥よくかんで食べた。

6年生のみなさんへ

たかとりしょうがっこう 高取小学校のクラスのみんなと食べる給食も残りあとわずかです。高取小学校の給食はいかがでしたか？みなさんはいつも残さず給食を食べてくれていました。とてもうれしかったです。中学生になってもしっかりと食べて丈夫な体を作って下さいね。



バランスよく、楽しく食べて免疫力を高めよう！

「主食+主菜+副菜」をそろえたバランスのとれた食事をとるようにしましょう。緑黄色野菜や発酵食品などもおすすめです。また、疲れたら早めに休むようにしましょう！

