



令和3年4月

給食だより

高取小学校
みどり学園

今月の目標 「給食のきまりを守ろう」

日曜	献立名	おもにからだをつくるものになる食品		おもにからだの調子を整えるものになる食品		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・ 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		
13 火	なめし ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう	なめしこ		ごはん		615
	わかめスープ	かまぼこ とうふ	わかめ	チンゲンサイ	ねぎ たけのこ		ごま	
	はるまき	ぶたにく		ニラ	もやし	こむぎこ	あぶら	
	キャベツのごまサラダ	えだまめ		ほうれんそう	はるキャベツ		ごま ノンエッグマヨネーズ	

進級お祝い献立

14 水	せきはん(ごましお) ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう			せきはん	くろごま	698
	おいわいすましじる	かまぼこ とうふ			えのきたけ ねぎ うど	やきぶ		
	とりのからあげ	とりにく			にんにく しょうが	でんぶん	あぶら	
	はるやさいのサラダ			アスパラガス にんじん	はるキャベツ きゅうり		ごまドレッシング	
	やきプリンタルト					やきプリンタルト		
15 木	こがたロールパン ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう			こがたロール		631
	やきそば	ぶたにく		にんじん ピーマン	キャベツ たまねぎ	やきそば	あぶら	
	しゅうまい	ぶたにく			たまねぎ	こむぎこ でんぶん	あぶら	
	フルーツのヨーグルトあえ		ヨーグルト		パイン もも みかん			

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。

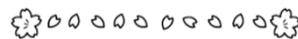
16 金	ごはん ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう			ごはん		627
	はるやさいのしょうがに	ぶたにく はんぺん		にんじん さやえんどう	しょうが たまねぎ だいこん たけのこ ふき こんにゃく			
	さばのぎんばみやき	さば みそ			しょうが	さとう		
	ほうれんそうのおひたし			ほうれんそう にんじん		さとう	ごま	

かみかみ献立 ※かみごたえのある食材を使用した献立です。

19 月	ごはん ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう			ごはん		635
	けんちんじる	とうふ		にんじん	ごぼう ねぎ こんにゃく	でんぶん	ごまあぶら	
	いかフライのレモンしょうゆかけ	いか			レモンかじゅう	さとう パンこ	あぶら	
	キャベツともやしのごまあえ			にんじん	もやし キャベツ	さとう	ごま	

1年生給食開始

20 火	ごはん ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう			ごはん		683
	カレーシチュー	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	
	ナゲット	とりにく					あぶら	
	コールスローサラダ				とうもろこし キャベツ		ノンクリームドレッシング	
21 水	ごはん ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう			ごはん		613
	ぶたじる	ぶたにく とうふ あぶらあげ みそ			こんにゃく だいこん ごぼう ねぎ			
	キャベツ入りミンチカツ	ぎゅうにく ぶたにく			キャベツ たまねぎ		あぶら	
	ブロッコリーいりわふうサラダ			あかパプリカ ブロッコリー	きゅうり	さとう	すりごま ノンエッグマヨネーズ	
22 木	クロワッサン ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう			クロワッサン		691
	はるやさいのシチュー	とりにく	スキムミルク ぎゅうにゅう	アスパラガス にんじん さやえんどう	たまねぎ マッシュルーム		バター	
	ミートボール	ぶたにく			たまねぎ	でんぶん		
	フルーツゼリーあえ				みかん パイン もも	いちごゼリー		
23 金	ごはん ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう			ごはん		669
	マーボー豆腐	とうふ ぶたにく だいす みそ		にんじん	たまねぎ ねぎ たけのこ にんにく しょうが	さとう でんぶん	ごまあぶら あぶら	
	あげぎょうざ	ぶたにく		ニラ	キャベツ たまねぎ	こむぎこ	あぶら	
	もやしのナムル			ほうれんそう	もやし しょうが	さとう		



日曜	献立名	おもにからだをつくるものとなる食品		おもにからだの調子を整えるものとなる食品		おもにエネルギーのもととなる食品		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・ 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			
26	月	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	667	
		わかたけじる	とうふ かまぼこ	わかめ	にんじん みつば	たけのこ			
		いわしのうめに	いわし			うめ しょうが	さとう		ごま
		ひじきとはるキャベツのサラダ		ひじき		キャベツ とうもろこし	じゃがいも		ごまドレッシング
27	火	むぎごはん ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう			むぎごはん	693	
		ハヤシシチュー	ぶたにく	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
		しろみざかなフリッター	しろみざかな						あぶら
		アスパラガスのサラダ			アスパラガス にんじん	キャベツ	さとう		ノンエッグマヨネーズ
		おいおいクレープ					クレープ		
28	水	わかめごはん ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう わかめ			ごはん	628	
		やさいとベーコンのスープ	ベーコン		チンゲンサイ にんじん パセリ	たまねぎ とうもろこし	じゃがいも		
		てりやきチキン	とりにく				さとう		
		はるキャベツのいらずサラダ			あかパプリカ	はるキャベツ きゅうり きいろパプリカ			わふうドレッシング

☆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 2~6年生、12回)

☆1年生…20日(火)より給食開始 (1年生 7回)

ご入学・ご進級おめでとまでございます

● 学校給食について ●

子どもたちの成長に
見合った栄養量を
考えて作っています。

衛生的な調理で安全な給食に
努めています。

郷土料理や地産
地消を心がけて
います。

決められた予算の中で
献立を作っています。

旬の食材をとりれるように
心がけています。

野菜を多く使用
しています。

「かつお節」や「干しいたけ」などで
だしをとって自然なうま味をだした
給食を心がけています。

● 給食内容について

主食…ごはん週4回程度、パン・めん週1回程度
牛乳…毎日1本つきます
副食…主菜・副菜・デザートなどがつきます

● 食器の位置について

サラダ・パットのおかず
をおきましょう。

ごはん・パン・
めんはひだり
がわにおさま

おおきなおか
ずはみぎがわ
におきましょう。

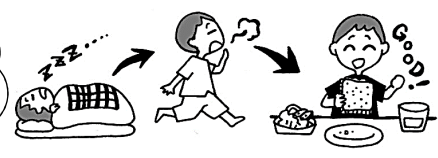
※「まごわやさしい献立」と「かみかみ献立」は月に1回登場します。

朝ごはんをしっかりと食べよう

1日を元気で過ごすために、エネルギー源となる朝ごはんをしっかりと食べることが大切です。

朝ごはんは、一日をスタートさせる「元気の素」です。元気の素がないと、やる気がでなかったり、「がんばろう」と思っても力が十分にだせなくなってしまう。新学期、やる気になっている今だからこそ、しっかり朝ごはんを食べ、いろいろな事にチャレンジし元気に学校生活を送りましょう！！

朝ごはんをおいしく食べるには、十分な睡眠と起きてから朝ごはんまでに30分ぐらいの時間があるといいです。



毎月19日の「食育の日」…「家族そろって食べる日」です。

保護者の方へ

● 給食費について

1ヶ月 4,800円 定額集金 (1食270円)
※2月に給食費の調整をします。詳細は1月頃の学年だより等でお知らせします。

● 欠食について

5日以上欠席する場合は欠食の対象になります。(事務手続きに3日かかります。詳しくは担任へ連絡して下さい)

● アルコール消毒について

給食当番は、手指をアルコール消毒します。アルコールが心配な方は、担任に連絡して下さい。

《お願い》

○白衣を持ち帰ったときはご家庭で洗濯をお願いします。(とれそうなボタンやほつれ、ゴムのゆるみなどがあった場合は修繕していただけるとありがたいです。)
○清潔なハンカチの持参をお願いします。