

令和4年9月 わくわくランチだより



高取小学校
みどり学園


学校給食指導目標
食事の時間を大切にしよう

食に関する指導目標
健康と栄養について考えよう


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のになる食品	
			1群 肉・魚・卵 大豆・大豆製品 たんぱく質	2群 牛乳・乳製品 小魚・海そう 無機質	3群 緑黄色野菜	4群 その他の野菜 果物・きのこ ビタミン・無機質	5群 米・パン めん・いも・砂糖	6群 油脂・種実 炭水化物 脂質
5月	ごはん ぎゅうにゅう あいちのだいずいり ナゲット(2)	712	とりにく だいず きなこ	ぎゅうにゅう	にんじん	にんにく	ごはん	
	コールスローサラダ				にんじん	キャベツ コーン きゅうり	でんぷん さとう	あぶら
	ポークカレー		ぶたにく とりにく とうにゅう		トマト	たまねぎ	じゃがいも	コールスロートレッシング カレールウ
6火	むぎごはん ぎゅうにゅう ビビンバのぐ きんしたまご わかめスープ	595	ぶたにく たまご なまあげ とりにく	ぎゅうにゅう	チンゲンサイ	ほししいたけ もやし にんにく しょうが	むぎごはん	
					ねぎ	たまねぎ	さとう	くろごま ごまあぶら
								さとう
7水	ごはん ぎゅうにゅう みそカツ ひじきサラダ とうふとみつばのすましじる	617	ぶたにく まめみそ	ぎゅうにゅう			ごはん	
				ひじき	にんじん	えだまめ コーン	パンこ こむぎこ こめこ でんぷん さとう	あぶら
			とうふ かまぼこ		みつば	ほししいたけ	しらたまふ	かおりごまトレッシング
8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 やきそば フルーツのゼリーあえ	609	ポークウインナー	ぎゅうにゅう			こがたロールパン	
			ぶたにく ちくわ		にんじん	キャベツ もやし きくらげ しょうが たまねぎ	やきそば	あぶら
						みかん バイン	アセロラゼリー	
9金	ごはん ぎゅうにゅう さといもクロッケ こまつなのおひたし さつまじる おつきみゼリー	659	とりにく かつおぶし ぶたにく まめみそ	ぎゅうにゅう こんぶ わかめ	こまつな にんじん にんじん ねぎ	もやし ごぼう だいこん	ごはん	
							さといも さとう パンこ こむぎこ でんぷん	
							さとう	さつまいも おつきみゼリー
12月	ゆかりごはん ぎゅうにゅう れんこんハンバーグ きりぼしだいこんのサラダ とうがンスープ	633	ぶたにく とりにく ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう		ゆかりこ	ごはん	
					れんこん たまねぎ	パンこ さとう	あぶら	
					いんげん ほうれんそう にんじん ねぎ	きりぼしだいこん もやし とうがん たまねぎ		パンハンジードレッシング
13火	ごはん ぎゅうにゅう いわしのうめに さんしよおひたし まごわやさしいじる	608	いわし だいず はんぺん まめみそ	ぎゅうにゅう わかめ	あかしそ にんじん にんじん ねぎ	うめ もやし キャベツ しめじ	ごはん	
							さとう でんぷん	
							さとう	ごま ごま
14水	ごはん ぎゅうにゅう あじフリッター(1・2) ぶたにくとはるさめの いためもの ふたまじる	621	あじ ぶたにく かまぼこ	ぎゅうにゅう おきあみ あおさ わかめ	にんじん ピーマン ねぎ	たけのこ きくらげ しょうが にんにく えのきたけ	ごはん	
							こむぎこ さとう でんぷん こめこ	あぶら
							はるさめ さとう	ごま ごまあぶら
15木	ちゅうかめん ぎゅうにゅう しゅうまい(2・3) チンゲンサイのおひたし ごもくラーメンスープ ヨーグルト	646	ぶたにく とりにく たら だいず	ぎゅうにゅう		たまねぎ	ちゅうかめん	
			かつおぶし		チンゲンサイ にんじん	もやし	でんぷん パンこ さとう こむぎこ	ごまあぶら
			ぶたにく		にんじん ねぎ	はくさい きくらげ コーン	さとう	
16金	ごはん ぎゅうにゅう なすみそメンチカツ ひじきのいために かすじる	617	ぶたにく だいず こめみそ あぶらあげ	ぎゅうにゅう ひじき	にんじん	なす たまねぎ ほししいたけ コーン えだまめ	ごはん	
			とうふ ミックスみそ		にんじん	だいこん ごぼう	さとう	ごまあぶら
							さといも	
20火	ごはん ぎゅうにゅう くろずいりすぶた にらたまスープ ミニピーチゼリー	652	ぶたにく たまご	ぎゅうにゅう	ピーマン パブリカ にら にんじん	しょうが たまねぎ たけのこ ほししいたけ たまねぎ きくらげ	ごはん	
							でんぷん さとう	あぶら
							でんぷん	ミニピーチゼリー

日 曜	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	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	
21 水	ごはん ぎゅうにゅう さばのぎんがみやき	645		ぎゅうにゅう				ごはん	
	ごもきんびら				にんじん いんげん	こんにやく ごぼう	さとう	ごまあぶら ごま	
	とうにゅういりみそしる			とりにく あぶらあげ とうにゅう まめみそ こめみそ	わかめ	ねぎ	たまねぎ はくさい えのきたけ	じゃがいも	
	クロスロールパン ぎゅうにゅう				ぎゅうにゅう				クロスロールパン
22 木	わふうコロッケ	730			にんじん	れんこん		じゃがいも パンこ さとう こむぎこ こめこ でんぷん	あぶら
	グリーンアスパラのサラダ				グリーンアスパラ にんじん	コーン キャベツ		コーンクリームドレッシング	
	カレースープ			ウインナー とうにゅう		にんじん いんげん	たまねぎ ひよこまめ エリンギ しょうが にんにく	じゃがいも さとう	カレールー オリーブあぶら
	ごはん ぎゅうにゅう てりやきハンバーグ ポテトサラダ		650		ぎゅうにゅう			たまねぎ	ごはん でんぷん さとう
けんちんじる		とりにく			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		
27 火	きんめロウカットげんまい ごはん ぎゅうにゅう	703		ぎゅうにゅう				きんめロウカット げんまいごはん	
	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
	もやしのナムル						もやし きゅうり しょうが	さとう	ごまあぶら
	マーボー豆腐			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
28 水	給食はありません。								
29 木	ソフトめん ぎゅうにゅう とりにくのてりやき	719		ぎゅうにゅう				ソフトめん	
	ごぼうサラダ			とりにく			ごぼう キャベツ きゅうり コーン	さとう でんぷん	かおりごまドレッシング
	ミートソース			ぶたにく だいず		にんじん トマト	にんにく たまねぎ	さとう	ハヤシルウ
	わかめごはん ぎゅうにゅう ちくわのカレーあげ(1・2)		597		ぎゅうにゅう わかめ				ごはん
こまつなのおひたし		ちくわ			こまつな にんじん	もやし	こむぎこ	あぶら	
とうがんじる		かつおぶし			にんじん ねぎ	とうがん ほししいたけ	さとう	でんぷん	
アセロミニゼリー		とりにく なまあげ					アセロミニゼリー		


* 材料の都合で、献立を変更する場合があります。給食回数 1~5年生17回、6年生16回




生活リズムを整えよう!




夏休み明けは、眠気を感じたり、やる気がでなかったりと、体調を崩しやすくなります。これは、生活リズムの乱れが原因と考えられ、解消するには、起きたら朝日を浴びること、朝ごはんをしっかりと食べることで、そして外で体を動かすことが大切です。すると、夜もぐっすりとお眠ることができ、生活のリズムが整います。また、休みに部屋で過ごすことが多かった人は、熱中症にも注意が必要です。水分補給をしっかりと行い、無理をしないようにしましょう。




朝日を浴びよう



朝ごはんを食べよう



トイレに行こう



9月1日 防災の日

地震をはじめ、台風や豪雨などの災害が全国的に起きています。日頃から水や食料を少し多めに買い置きし、使いながら備えるようにしましょう。