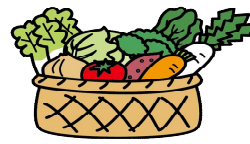


# 令和4年10月 わくわくランチだより



高取小学校

みどり学園

学校給食指導目標		いろいろな食品を食べよう						
食に関する指導目標		いろいろな食品を食べよう						
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
3月	ごはん ぎゅうにゅう とんかつ	705	ぶたにく	ぎゅうにゅう			ごはん	
	コールスローサラダ				にんじん	キャベツ コーン	パンこ こむぎこ	あぶら
	あきやさいのカレー		ぶたにく とりにく とうにゅう		かぼちゃ トマト	きゅうり たまねぎ なす しめじ		コールスロート'レッシング' カレールウ
4火	むぎごはん ぎゅうにゅう ニジマスのかんろに	601		ぎゅうにゅう			むぎごはん	
	かみかみさんしょくおひたし		ニジマス		パプリカ	きりほしだいこん キャベツ	さとう	ごま
	ぐだくさんのぶたじる		ぶたにく なまあげ まめみそ	わかめ	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	
5水	ごはん ぎゅうにゅう とりにくのごまよごし	654		ぎゅうにゅう			ごはん	
	ごぼうとコーンのサラダ		とりにく			しょうが ごぼう キャベツ きゅうり コーン	でんぷん さとう	あぶら ごま
	よしのじる		とうふ	にんじん ねぎ	だいこん ほししいたけ		じゃがいも でんぷん	コーンクリーム'レッシング'
6木	りんごパン ぎゅうにゅう	587		ぎゅうにゅう			りんごパン	
	アンサンプルエッグ		たまご ベーコン	チーズ		たまねぎ	じゃがいも	あぶら
	ブロッコリーとコーンのサラダ ミネストローネ			ぎゅうにゅう	ブロッコリー	コーン きゅうり	さとう でんぷん	ノンエッグマヨネーズ オリーブあぶら
7金	ごはん ぎゅうにゅう まぐろとだいたいのあげに	649	まぐろ だいた	ぎゅうにゅう			ごはん	
	はくさいのゆかりあえ				にんじん あかしそ	しょうが はくさい キャベツ	さとう	あぶら
	さといもとなまあげのみそしる ブルーベリーゼリー		なまあげ まめみそ	にんじん ねぎ			さといも ブルーベリーゼリー	
11火	ごはん ぎゅうにゅう あじフリッター(1・2)	668	あじ	ぎゅうにゅう			ごはん	
	かぼちゃとさつまいものサラダ		あきあみ あおさ		かぼちゃ にんじん	たまねぎ きゅうり	こむぎこ さとう でんぷん こめこ	あぶら
	のっぺいじる		とりにく とうふ ちくわ	にんじん ねぎ	だいこん ごぼう こんにやく		さつまいも さといも でんぷん	ノンエッグマヨネーズ
12水	ごはん ぎゅうにゅう わふうにくだんご(1・2)	608		ぎゅうにゅう			ごはん	
	ごもくきんびら		とりにく ぶたにく			たまねぎ	パンこ でんぷん	あぶら
	かきたまじる		ぶたにく	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
13木	こがたロールパン ぎゅうにゅう	667		ぎゅうにゅう			こがたロールパン	
	チキンたつたあげ		とりにく				さとう こむぎこ でんぷん	あぶら
	だいこんサラダ イタリアンスパゲティ ヨーグルト		ぶたにく	にんじん にんじん パセリ	だいこん きゅうり キャベツ たまねぎ		ノンエッグマヨネーズ スパゲティ	
14金	ごはん ぎゅうにゅう しらすどんぶり	599		ぎゅうにゅう			ごはん	
	きんしたまご		しらすぼし			あおじそ	ごま	
	ブロッコリーとコーンのサラダ さつまじる		たまご	ブロッコリー	コーン きゅうり	さとう	コーンクリーム'レッシング'	
17月	ごはん ぎゅうにゅう ごもくあつやきたまご	587		ぎゅうにゅう			ごはん	
	ひじきのいために		たまご とりにく	ほうれんそう にんじん	しいたけ たけのこ	さとう でんぷん	あぶら	
	きのこじる		あぶらあげ だいた	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
18火	きんめロウカットげんまい ごはん ぎゅうにゅう	668		ぎゅうにゅう			ごはん	
	しょうろんぼう(1・2)		ぶたにく			たまねぎ キャベツ しょうが	はるさめ さとう でんぷん こむぎこ	あぶら
	もやしのナムル			にんじん	きゅうり もやし しょうが	さとう	ごまあぶら	
マーボーなす	ぶたにく とうふ まめみそ	にんじん ねぎ ピーマン	たけのこ たまねぎ なす しょうが		さとう でんぷん			

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	
			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
19水	ごはん ぎゅうにゅう	597		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	あぶら	
	ごもくしらあえ		しらあえのもと	にんじん みつば	こんにやく	でんぷん さとう		
	ふたまじる		あぶらあげ かまぼこ	ほうれんそう ねぎ にんじん	えのきたけ			
20木	ツイストロールパン ぎゅうにゅう	675		ぎゅうにゅう			ツイストロールパン	
	にこみハンバーグ		ぎゅうにく ぶたにく とりにく		たまねぎ	パンこ でんぷん さとう		
	キャベツのみどりあえ			なめしのもと	キャベツ きゅうり コーン			
	ポトフ		ぶたにく	にんじん	たまねぎ かぶ セロリー	じゃがいも		
21金	ごはん ぎゅうにゅう	607		ぎゅうにゅう			ごはん	
	あかうおのつけ		あかうお			さとう		
	ポテトサラダ			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	
	たまきじる		なまあげ まめみそ	にんじん ねぎ	こんにやく だいこん ごぼう しょうが	さといも	ごまあぶら	
24月	ごはん ぎゅうにゅう	629		ぎゅうにゅう			ごはん	
	みかわあかどりチキンカツの ごまみそかけ		みかわあかどり まめみそ		しょうが	パンこ こむぎこ でんぷん さとう	あぶら ごま	
	れんこんサラダ				れんこん キャベツ きゅうり コーン	さとう	オリーブあぶら	
	わかめスープ		とうふ とりにく	わかめ ねぎ にんじん	たまねぎ			
25火	ごはん ぎゅうにゅう	658		ぎゅうにゅう			ごはん	
	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	あぶら	
	あんにんどうふあえ			みかん パイン	あんにんどうふ			
	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		
26水	ごはん ぎゅうにゅう	642		ぎゅうにゅう			ごはん	
	いわしのうめに		いわし		うめぼし	さとう でんぷん		
	かわりきんぴら		ぶたにく はんぺん	にんじん いんげん	ごぼう こんにやく	じゃがいも さとう	ごまあぶら ごま	
	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	たまねぎ はくさい ほししいたけ	さとう		
27木	ちゅうかめん ぎゅうにゅう	588		ぎゅうにゅう			ちゅうかめん	
	はるまき		ぶたにく	にんじん にら	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	
	こまつなのおひたし		かつおぶし	こまつな にんじん	もやし	さとう		
	とんこつラーメンスープ		ぶたにく	にんじん ねぎ	もやし キャベツ しょうが にんにく			
28金	ごはん ぎゅうにゅう	614		ぎゅうにゅう			ごはん	
	さんまのみぞれに キャベツのたくあんあえ		さんま		だいこん キャベツ たくあん	さとう でんぷん		
	けんちんじる		ぶたにく とうふ	にんじん ねぎ	ごぼう だいこん こんにやく		ごまあぶら	
31月	ごはん ぎゅうにゅう	646		ぎゅうにゅう			ごはん	
	あいちけんさんしよくざいいり にくだんご(1・2)		とりにく ぶたにく だいいず	にんじん	たまねぎ れんこん ほししいたけ しょうが	でんぷん さとう	あぶら	
	さつまいもチップス					さつまいも	あぶら	
	かすじる		とうふ ミックスみそ	にんじん	だいこん ごぼう	さといも		

\* 材料の都合で、献立を変更する場合があります。給食回数 1~4年生20回 5年生18回 6年生19回

### 健康な体をつくるためのポイント

栄養バランスの良い食事を心がける

主食、主菜、副菜の組み合わせを基本とし、果物、牛乳・乳製品をプラスしましょう。

朝、昼、夕の3回の食事に加え、必要に応じて「補食」をとり、エネルギーや栄養素を補います。補食にはおにぎり、サンドイッチ、バナナ、牛乳などがおすすめです。

**主食** (主にエネルギーのもとになる炭水化物を多く含む食品) ……ごはん・パン・めん類など

**主菜** (主に体をつくるもとになるたんぱく質を多く含む食品) ……肉・魚・大豆・卵などを多く使ったおかず

**副菜** (主に体の調子を整えるもとになるビタミン・ミネラルなどを多く含む食品) ……野菜・きのこ・芋・海藻類などを多く使ったおかず