

# 令和5年2月 わくわくランチだより



高取小学校

学校給食指導目標	好ききらいなく食べよう
食に関する指導目標	栄養バランスのよい食事をしよう

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
1水	ごはん ぎゅうにゅう	670		ぎゅうにゅう			ごはん	
	いかフライのレモン		いか		レモン	パンこ こむぎこ	あぶら	
	チンゲンサイのナムル				チンゲンサイ	はくさい	でんぷん さとう	ごま ごまあぶら
	ホイコーロー		ぶたにく はんぺん まめみそ		にんじん いんげん	キャベツ たけのこ たまねぎ	さとう	ごま あぶら
2木	ラーメン ぎゅうにゅう	645		ぎゅうにゅう			ラーメン	
	はるまき		ぶたにく		にんじん なら	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
	きりぼしだいこんのナムル					きりぼしだいこん もやし きゅうり しょうが	さとう	ごまあぶら
	みそラーメンスープ		ぶたにく ミックスみそ	わかめ	にんじん ねぎ	キャベツ もやし きくらげ コーン		ごまあぶら
3金	ごはん ぎゅうにゅう	630		ぎゅうにゅう			ごはん	
	いわしのかばやき		いわし		しょうが	さとう	あぶら	
	なばなのおひたし				なばな	さとう	ごま	
	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 こんにゃく		ごまあぶら
6月	ごはん ぎゅうにゅう	676		ぎゅうにゅう			ごはん	
	あいちのれんこんつくね(2)		とりにく だいず		れんこん たまねぎ しょうが	でんぷん さとう	あぶら	
	しらあえ		しらあえのもと あぶらあげ		にんじん ほうれんそう	こんにゃく		
	さつまじる		ぶたにく まめみそ	わかめ	にんじん ねぎ	ごぼう だいこん	さつまいも	
7火	むぎごはん ぎゅうにゅう	694		ぎゅうにゅう			むぎごはん	
	あいちのポークウインナー		ポークウインナー					
	フレンチサラダ				にんじん	キャベツ きゅうり コーン		フレンチレッシング
	ビーフシチュー		ぎゅうにく		トマト	たまねぎ エリンギ		ハヤシルウ デミグラスソース
8水	ごはん ぎゅうにゅう	716		ぎゅうにゅう			ごはん	
	あじフリッター(1・2)		あじ				こむぎこ さとう でんぷん こめこ	あぶら
	ごぼうサラダ					ごぼう キャベツ きゅうり コーン		かおりごまレッシング
	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 いんげん	たまねぎ はくさい ほししいたけ	さとう	
9木	りんごパン ぎゅうにゅう	724		ぎゅうにゅう			りんごパン	
	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	
	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
	キャロットポタージュ		とりにく とうにゅう		にんじん パセリ	たまねぎ コーン マッシュルーム	じゃがいも	ホワイトルウ
10金	わかめごはん ぎゅうにゅう	637		ぎゅうにゅう わかめ			ごはん	
	ちくわのカレーあげ(2・3)		ちくわ				こむぎこ	あぶら
	ひじきのいために		あぶらあげ	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
	とうふとたまふのすましじる アセロラゼリー		かまぼこ とうふ		ねぎ	ほししいたけ	しらたまふ アセロラゼリー	
13月	ごはん ぎゅうにゅう	665		ぎゅうにゅう			ごはん	
	さばのてりマヨやき		さば				さとう	ノンエッグマヨネーズ
	チンゲンサイのおひたし				チンゲンサイ	もやし	さとう	ごま
	まごわやさしいじる		だいず はんぺん まめみそ	わかめ	にんじん ねぎ	しめじ	じゃがいも	ごま
14火	ごはん ぎゅうにゅう	730		ぎゅうにゅう			ごはん	
	パンブキンハートコロッケ		とりにく		かぼちゃ	たまねぎ	パンこ さとう こむぎこ	あぶら
	グリーンサラダ					キャベツ きゅうり		サウザンアイランド レッシング
	ミネストローネ		ベーコン		にんじん トマト	たまねぎ キャベツ	じゃがいも マカロニ	オリーブあぶら
15水	ごはん ぎゅうにゅう	706		ぎゅうにゅう			ごはん	
	くろずいりすぶた		ぶたにく		ピーマン パプリカ	しょうが たまねぎ たけのこ きくらげ	でんぷん さとう	あぶら
	はるさめスープ		ベーコン		ねぎ にんじん	もやし はくさい たけのこ エリンギ	はるさめ でんぷん	ごまあぶら
	がまごおりみかんゼリー						みかんゼリー	

日 曜	こん 献 だて 立 めい 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		(ぎ)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 ビタミン・無機質	米・パン めん・いも・砂糖	油脂・種実 脂質
16 木	ソフトめん ぎゅうにゅう	730		ぎゅうにゅう			ソフトめん	
	とうふだんご(1・2)		とうふ とりにく	にんじん ねぎ	たまねぎ ごぼう しょうが	でんぷん パンこ	あぶら	
	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
	ミートソース		ぎゅうにく	にんじん トマト パセリ		たまねぎ	じゃがいも さとう	ハヤシルウ
17 金	ごはん ぎゅうにゅう	595		ぎゅうにゅう			ごはん	
	ごぼういりつくね(1・2)		とりにく だいず ぶたにく		たまねぎ ごぼう しょうが	でんぷん さとう		
	きりぼしだいこんのナムル					さつまいも もやし きゅうり	さとう	ごまあぶら
	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	さといも でんぷん		
なつとう								
20 月	ごはん ぎゅうにゅう	676		ぎゅうにゅう			ごはん	
	れんこんハンバーグ		ぶたにく とりにく ぎゅうにく			れんこん たまねぎ	パンこ さとう	あぶら
	キャロットサラダ				にんじん		さとう	オリーブあぶら
	ポトフ		ぶたにく	にんじん	たまねぎ かぶ	じゃがいも		
21 火	ごはん ぎゅうにゅう	665		ぎゅうにゅう			ごはん	
	みかわあかどりのチキンカツ		みかわあかどり まめみそ			パンこ こむぎこ でんぷん さとう	あぶら	
	ごもくきんびら		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	
	たぬきじる		なまあげ	にんじん ねぎ	こんにやく しょうが ごぼう ほししいたけ		ごまあぶら	
きよみオレンジ(1/4)				きよみオレンジ				
22 水	ごはん ぎゅうにゅう	650		ぎゅうにゅう			ごはん	
	あかうおのにつけ		あかうお			さとう		
	さつまチップス					さつまいも	あぶら	
	ぶたじる		ぶたにく とうふ まめみそ	わかめ	ねぎ にんじん	はくさい だいこん しょうが ごぼう	さといも	
24 金	ごはん ぎゅうにゅう	624		ぎゅうにゅう			ごはん	
	わかどりのハーブやき		とりにく					
	ブロッコリーとコーンのサラダ				ブロッコリー	コーン きゅうり		ノンエッグマヨネーズ
	にくだんごとチンゲンサイの スープ		にくだんご	チンゲンサイ ねぎ にんじん	きくらげ しょうが	マロニー		
27 月	きんめロウカットげんまい	752		ぎゅうにゅう			きんめロウカット げんまいごはん	
	ごはん ぎゅうにゅう					でんぷん パンこ さとう こむぎこ	あぶら	
	キャベツいりメンチカツ		ぎゅうにく ぶたにく			キャベツ たまねぎ		
	だいこんサラダ					だいこん きゅうり コーン		かおりごまドレッシング
	チキンとやさいのカレー		とりにく とうにゅう	かぼちゃ トマト にんじん	たまねぎ なす		カレールウ	
かたぬきチーズ		チーズ						
28 火	チャーハン ぎゅうにゅう	631	やきぶた	ぎゅうにゅう	ねぎ にんじん	たまねぎ コーン	ごはん	あぶら
	ぎゅうにくのオイスターソース		ぎゅうにく		パプリカ ピーマン	エリンギ たまねぎ		ごまあぶら
	いため		ベーコン	にんじん	たまねぎ コーン	じゃがいも		
やさいスープ								

\* 材料の都合で、献立を変更する場合があります。 給食回数 19回

ちょうないかんきょう ととの つよ みかた

## 腸内環境を整える強い味方!

はっこうしょくひん

# 発酵食品

「発酵」とは人間にとってよい働きをする微生物が、食べ物の中でたくさん増え、食材により影響を及ぼしている状態のことを言います。この微生物のはたらきによって、人間により効能をもつ食品に生まれ変わったものが発酵食品です。


日本では昔からこの発酵の力を利用して、さまざまな食品を作ってきました。代表的な発酵食品を紹介します。

「発酵」とは人間にとってよい働きをする微生物が、食べ物の中でたくさん増え、食材により影響を及ぼしている状態のことを言います。この微生物のはたらきによって、人間により効能をもつ食品に生まれ変わったものが発酵食品です。

日本では昔からこの発酵の力を利用して、さまざまな食品を作ってきました。代表的な発酵食品を紹介します。


●みそ

麹菌(カビの一種)や酵母菌、乳酸菌のはたらきによって作られます。風味が増し、大豆の栄養分が効率よく消化・吸収される。



●納豆

納豆菌によって作られる。納豆菌が作り出す酵素のナットウキナーゼには血管のつまりを溶かすはたらきがある。大豆の栄養を手軽にとれる。



●漬物(ぬか漬け)

乳酸菌が多く含まれる。米ぬかのビタミンB1も加わり栄養価が高い。ただし塩分が多いので、食べ過ぎに注意しよう。

