



令和2年11月


# 給食だより



高取小学校  
みどり学園

## 今月の目標 「食事のあいさつをきちんとしよう」

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
		1群	2群	3群	4群	5群	6群	
		肉・魚・卵 だいず・だいず製品	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	
2月	ごはん ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう			ごはん		665
	マーボードウフ	とうふ ぶたひきにく だいず あかみそ		にんじん	たまねぎ たけのこ ねぎ にんにく しょうが	さとう でんぷん	ごまあぶら あぶら	
	はるまき	ぶたひきにく			キャベツ もやし エリンギ ニラ	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		
4水	ピラフ ぎゅうにゅう	まぐろ	ぎゅうにゅう	パセリ	たまねぎ コーン にんにく	ごはん	バター	635
	コンソメスープ	バラベーコン		にんじん	キャベツ かぶ もやし	じゃがいも でんぷん		
	ぶたにくのケチャップいため	ぶたにく			にんにく	さとう	あぶら	
	みかん				みかん			
5木	ラーメン ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう			ラーメン		609
	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			
	あげぎょうざ	ぶたひきにく		ニラ	たまねぎ もやし ねぎ	こむぎこ	あぶら	
	ポテトサラダ			にんじん	コーン えだまめ	じゃがいも		
6金	ごはん ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう			ごはん		612
	のっぺいじる	とりにく あぶらあげ		にんじん	こんにやく だいこん ごぼう ねぎ	でんぷん	ごまあぶら	
	さつまいもコロック					パンこ さつまいも	あぶら	
	ブロッコリー入りサラダ	ハム		ブロッコリー	キャベツ		ノンクリームドレッシング	
9月	むぎごはん ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう			むぎごはん		631
	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	
	やきウインナー	ウインナー					あぶら	
	コーンクリームサラダ				コーン キャベツ ぎゅうり		ノンクリームドレッシング	
10火	ごはん ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう			ごはん		636
	ようふうおでん	ベーコン はんぺん ウインナー		にんじん	キャベツ だいこん	じゃがいも		
	さばのはちょうみそに	さば あかみそ				さとう		
	こまつなともやしのごまあえ			こまつな にんじん	もやし	さとう	ごま すりごま	
11水	ごはん ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう			ごはん		661
	はっぼうさい	ぶたにく うすらたまご		チンゲンサイ にんじん	しいたけ たけのこ はくさい	さとう でんぷん	ごまあぶら あぶら	
	しゅうまい	ぶたにく とりにく				パンこ でんぷん	あぶら	
	はるさめサラダ			にんじん	キャベツ えだまめ コーン	はるさめ	ノンエッグマヨネーズ	
12木	こめこパン ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう			こめこパン		607
	とりにくときのこのシチュー	とりにく しろいんげんまめ	ぎゅうにゅう スキムミルク	ブロッコリー にんじん	ほんしめじ	じゃがいも	バター	
	にこみハンバーグ	とりにく ぶたひきにく			たまねぎ	パンこ さとう		
	コールスローサラダ				コーン キャベツ		ノンクリームドレッシング	
13金	<b>まごわやさしい献立</b> <small>※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。</small>							
	ごはん ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう			ごはん		681
	じゃがいもいりしろみそじる	とうふ あぶらあげ しろみそ			ねぎ だいこん えのきだけ	じゃがいも		
	ししゃもフライ	ししゃも				こむぎこ パンこ	あぶら	
	ひじきのいために	あぶらあげ だいず	ひじき	にんじん	コーン	さとう ごま	あぶら	
とうにゅうプリンタルト	とうにゅう				こめこ さとう			
16月	 <b>運動会代休日</b> 							
17火	 <b>弁当日</b> 							

日曜	献立名 	《あか》 おもにからだをつくるもとになる食品 <small>しくひん</small>		《みどり》 おもにからだの調子を整えるもとになる食品 <small>しくひん</small>		《き》 おもにエネルギーのもとになる食品 <small>しくひん</small>		エネルギー kcal	
		1群	2群	3群	4群	5群	6群		
		肉・魚・卵 だいず・だいず製品	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		

地産地消で旬を味わう学校給食の日 愛知県でとれた旬の食材を多く使用します。

18	水	たかほまとりめし 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		
		すましじる	かまぼこ とうふ		にんじん みつば	えのきたけ				
		あじフリッター	あじ	あおさ					こむぎこ あぶら	
		あいちやさいのほねぶとサラダ		ひじき	こまつな にんじん	れんこん コーン			すりごま たまねぎドレッシング	
		がまごおりみかんプチゼリー				みかんかじゅう				
19	木	きしめん ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう			きしめん	608		
		ごもくきしめんじる	とりにく かまぼこ あぶらあげ		にんじん	ほんしめじ ねぎ しいたけ	さとう			
		てづくりきりぼしいりかきあげ			にんじん	きりぼしだいこん ごぼう	さつまいも こむぎこ		あぶら	
		キャベツのわふうサラダ				キャベツ もやし えだまめ	さとう		ごま ノンエッグマヨネーズ	
20	金	ごはん ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう			ごはん	662		
		あいちけんさんぎゅうにくいりすきやき	ぎゅうにく かまぼこ やきとうふ		にんじん	こんにゃく ねぎ はくさい	なまふ さとう		あぶら	
		ちやわんむし	たまご			しいたけ	さとう			
		だいこんツナサラダ	まぐろ		にんじん ほうれんそう	だいこん			ごまドレッシング	
24	火	ごはん ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう			ごはん	633		
		あきのみかくみそじる	がんもどき あかみそ しろみそ			だいこん ほんしめじ ねぎ	でんぷん さといも			
		やきにくふういため	ふたにく		にんじん いら	しょうが にんにく	さとう でんぷん		あぶら	
		わふうれんこんサラダ				れんこん キャベツ コーン	さとう		すりごま ノンエッグマヨネーズ	
25	水	きんめげんまいごはん ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう			きんめげんまいごはん	694		
		バターチキンカレー	なごやコーチン	ヨーグルト なまクリーム	にんじん トマト	たまねぎ ほんしめじ にんにく しょうが	じゃがいも さとう		あぶら バター	
		ミニアメリカンドッグ	さかなソーセージ						こむぎこ	あぶら
		さっぱりサラダ			にんじん プロッコリー	キャベツ				ごまドレッシング
		はっこうにゅう		はっこうにゅう						
26	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	687		
		ポークビーンズ	ふたにく だいず しろいんげんまめ		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	
		やさいとベーコンのマヨたまいため	ベーコン たまご		にんじん チンゲンサイ	キャベツ			ノンエッグマヨネーズ あぶら	
		りんご				りんご				
27	金	ごはん ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう			ごはん	616		
		やさいたっぷりしおちゃんこ	ふたにく とうふ		にんじん チンゲンサイ	キャベツ えのきたけ にんにく	じゃがいも			
		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 ほうれんそう	もやし	さとう		ごま すりごま	
30	月	ごはん ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう			ごはん	621		
		さつまじる	とうふ あかみそ しろみそ			はくさい だいこん ねぎ	さつまいも			
		とりにくとだいずのごまがらめ	とりにく だいず				でんぷん さとう		あぶら ごま	
		わふうサラダ			にんじん	キャベツ コーン			わふうドレッシング	

☆都合により、献立・食材が変更することがあります。

(給食予定回数 17回)

感謝の気持ちを込めて「いただきます」「ごちそうさま」を言えていますか？



「いただきます」とは・・・

自然の恵みである動物や植物の命を大切にし、「ありがたくいただく」という気持ちが込められています。



「ごちそうさま」とは・・・

「ご馳走さま」の「馳走」とは、走りまわるとい意味です。昔はお客様が来ると、海や山へと駆け巡って食べ物を集めていたようです。「ごちそうさま」とは、「私のために走り回って食事のをしてくださりありがとうございました」という意味が込められています。

