



令和2年12月

給食だより

高取小学校
みどり学園

		今月の目標 「手洗いをしっかりしよう」						エネルギー kcal
日曜	献立名	《あか》おもにからだをつくる もとなる食品		《みどり》おもにからだの調子を 整えるもとなる食品		《き》おもにエネルギーの もとなる食品		
		1群	2群	3群	4群	5群	6群	
		肉・魚・卵 だいず・だいず製品	牛乳・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		
<p>高浜市市制50周年 50年前のこの日(1970年12月1日)に、碧海郡高浜町から「高浜市」になりました。</p>								
1 火	ごはん ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう			ごはん		722
	チキンカレー	とりにく	スキムミルク チーズ	にんじん トマト	たまねぎ にんにく マッシュルーム しょうが			
	おいわいコロッケ				たまねぎ	じゃがいも パンこ	あぶら	
	いりどりサラダ	えだまめ		あかパプリカ	キャベツ コーン		ごまドレッシング	
	チョコクレープ		とうにゅう			さとう こめこ		
2 水	ごはん ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう			ごはん		675
	にみそ	とりにく なまあげ ちくわ あかみそ		にんじん	だいこん こんにゃく しいたけ しょうが	さといも さとう		
	さつまチップス					さつまいも	あぶら	
	りんごサラダ			にんじん	キャベツ りんご		サウザンドドレッシング	
3 木	ロールパン ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう			ロールパン		681
	クリームシチュー	とりにく	ぎゅうにゅう	にんじん パセリ	たまねぎ	じゃがいも	バター	
	ミートボール	ミートボール						
	だいこんサラダ	まぐろ		にんじん ほうれんそう	だいこん			
4 金	ごはん ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう			ごはん		615
	すいとんじる	あぶらあげ		みずな	はくさい だいこん	すいとん さといも でんぶん		
	さばぎんがみやき	さば みそ				さとう		
	はくさいいりゆかりあえ			にんじん ゆかりこ	キャベツ はくさい			
7 月	ごはん ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう			ごはん		669
	かんとうに	なまあげ だいず うすらたまご あげボール ちくわ	こんぶ	にんじん	だいこん こんにゃく	さとう		
	ゆどうふ(みそだれ)	とうふ あかみそ				さとう	ごま	
	こまつなともやしのごまあえ			こまつな にんじん	もやし		すりごま	
	アーモンドいりごさかな		かたくちいわし				アーモンド	
8 火	しらすいりまぜごはん ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう かまあげしらす	なめしこ		ごはん あげたま	ごまあぶら	650
	とうふじる	とうふ かまぼこ あぶらあげ	わかめ	にんじん	えのきたけ だいこん ねぎ			
	レバーいりしるごまつくね	とりひきにく レバー			たまねぎ	でんぶん	ごま	
	やさいごまサラダ			にんじん ほうれんそう	キャベツ		ごまドレッシング	
9 水	ごはん ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう			ごはん		605
	はるさめスープ	とうふ	わかめ	にんじん	たけのこ ねぎ	はるさめ		
	れんこんサンドフライ	とりひきにく		れんこん たまねぎ	しいたけ	こむぎこ	あぶら	
	チキンとマヨネーズのコブふうサラダ	ささみ とうにゅう		ブロッコリー にんじん	コーン にんにく レモンかじゅう	さとう	ノンエッグマヨネーズ	
10 木	ミルクロール ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう			ミルクロール		662
	やきそば	ぶたにく ちくわ		にんじん ピーマン	キャベツ たまねぎ	やきそば	あぶら	
	えびしゅうまい	えび たら		にんじん	たまねぎ	こむぎこ		
	フルーツムース		ぎゅうにゅう なまクリーム		パイン おうとう			

日曜	献立名	《あか》おもにからだをつくる もとなる食品		《みどり》おもにからだの調子を 整えるもとなる食品		《き》おもにエネルギーの もとなる食品		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 たんぱく質	牛乳・乳製品 小魚・海そう 無機質	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 脂質	
11 金	ごはん ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう			ごはん		640
	さつまじる	あぶらあげ あかみそ しろみそ	わかめ	にんじん	はくさい だいこん ねぎ	さつまいも		
	あじフリッター	あじ	あおさ			こむぎこ	あぶら	
	わふうハムサラダ	ハム		こまつな にんじん	キャベツ		ごま ノンエッグマヨネーズ	
14 月	ごはん ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう			ごはん		666
	やさいのかすじる	なまあげ こめみそ あかみそ		にんじん	だいこん こんにやく えのきたけ ねぎ	さといも		
	まぐろとだいずのレモンしょうゆかけ	まぐろ だいず			レモンかじゅう	でんぶん さとう	あぶら ごま	
	キャベツとほうれんそうのサラダ			ほうれんそう にんじん	キャベツ		わふうドレッシング	
15 火	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		655
	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	じゃがいも さとう	あぶら	
	かぼちゃとブロッコリーのサラダ	ショルダーベーコン		かぼちゃ ブロッコリー	キャベツ にんにく		ノンエッグマヨネーズ	
	てづくりおからボール	とうにゅう おから				こむぎこ さとう	バター あぶら	
16 水	ごはん ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう			ごはん		676
	かんこくふうすきやき	ぶたにく かまぼこ やきどうふ		にんじん	たまねぎ こんにやく はくさい えのきたけ にんにく しょうが ねぎ	なまふ さとう	あぶら ごま	
	あつやきたまご	たまご						
	ごぼうサラダ			ほうれんそう にんじん えだまめ	ごぼう		すりごま ごまドレッシング	
ココアぎゅうにゅうのもと						ココアぎゅうにゅうのもと		
17 木	こがたロール ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう			こがたロール		643
	ビーフストロガノフ	ぎゅうにく だいず	ぎゅうにゅう	にんじん	たまねぎ にんにく マッシュルーム	じゃがいも	オリーブオイル	
	やさいコロッケ			ほうれんそう	れんこん たまねぎ	じゃがいも パンこ	あぶら	
	ゆずふうみかぶサラダ			にんじん	かぶ キャベツ ゆず		わふうドレッシング	
18 金	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。							
	ごはん ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう			ごはん		677
	のっぺいじる	とりにく あぶらげ		にんじん	こんにやく だいこん ねぎ	さといも でんぶん	ごまあぶら	
	とうふフライのてっかみそかけ	とうふ だいず たら ぶたひきにく あかみ そ		ねぎ	ごぼう たまねぎ しいたけ	さとう	あぶら ごま	
わふうやさいサラダ		ひじき	にんじん ブロッコリー	キャベツ		ごまドレッシング		
21 月	ごはん ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう			ごはん		657
	ピピンパのぐ	ぶたにく		にんじん チンゲンサイ	にんにく ぜんまい もやし	さとう	ごまあぶら	
	ちゅうかふうコーンクリームスープ	ハム		にんじん パセリ	たまねぎ たけのこ コーン	でんぶん		
	だいがくいも					さつまいも さとう	あぶら くるごま	
22 火	ツナピラフ ぎゅうにゅう	まぐろ	ぎゅうにゅう	にんじん パセリ	たまねぎ マッシュルーム	ごはん	バター	731
	ミネストローネ	ショルダーベーコン		トマト にんじん	だいこん セロリー にんにく たまねぎ	シェルマカロニ じゃがいも	バター あぶら	
	フライドチキン	とりにく			にんにく	でんぶん	あぶら	
	コールスローサラダ				コーン キャベツ		コーンクリームドレッシング	
	セレクトケーキ					ケーキ		

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 16回)

コロナに負けないためにも普段から栄養を十分にとり、丈夫な体を作りましょう！！

**やさい
野菜をたくさん食べよう。**
とく りよくおうしよくやさい
特に緑黄色野菜をとりよう



**ビタミンCを
まいにち
毎日とりよう**



**質の良いたんぱく質を
たくさんとりよう**

