



平成31年1月給食だより

高浜小学校

高浜幼稚園

日曜	こん 献 だて 立 めい 名	エネルギー kcal たんぱく質 g	(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 ビタミン・無機質	米・パン めん・いも・砂糖 炭水化物	油脂・種実 脂質
9 水	ごはん ぎゅうにゅう ぶりみかわみりんやき チンゲンサイのおひたし ななくさじる ひじきのり	589 24.9		ぎゅうにゅう			ごはん	
					チンゲンサイ	もやし	さとう	ごま
			とりにく かまぼこ		にんじん ねぎ ほうれんそう	ほししいたけ かぶ はくさい だいこん キャベツ	もち	
				ひじきのり				
10 木	きしめん ぎゅうにゅう てづくりの あかしゃえびのかきあげ キャベツのゆかりあえ ごもくあんかけじる やわらかたんばのくろまめ	640 24.7		ぎゅうにゅう ひじき	にんじん みつば	たまねぎ キャベツ ゆかりこ	きしめん こむぎこ でんぷ ん	あぶら
			とりにく かまぼこ あぶらあげ やわらかたんばの くろまめ		にんじん ねぎ	はくさい ほししいたけ	でんぷん	
11 金	ごはん ぎゅうにゅう とりにくのからあげ(2) だいこんサラダ けんちんじる	618 26.0		ぎゅうにゅう			ごはん	
			とりにく			しょうが	でんぷん	あぶら
					にんじん	だいこん きゅうり		コーンクリーミー ドレッシング
			とうふ		にんじん ねぎ	こんにやく ごぼう だいこん ほししいたけ	さといも	
15 火	わかめごはん ぎゅうにゅう ゆどうふのみそかけ ぶたじる みかん	622 26.2		ぎゅうにゅう わかめ			ごはん	
			とうふ まめみそ				さとう	ごま
			ぶたもも 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 みかん	さといも	
16 水	ごはん ぎゅうにゅう さばのぎんがみやき ほうれんそうのおひたし じゃがいものそぼろに	664 29.3		ぎゅうにゅう			ごはん	
			さばのぎんがみやき					
			かつおぶし		ほうれんそう	もやし	さとう	
			とりにく はんぺん		にんじん	いとこんにやく たまねぎ えだまめ	じゃがいも さとう	
17 木	ツイストロールパン ぎゅうにゅう ロングウインナー ポイルキャベツ クラムチャウダー だいたいのチョコクリーム	736 24.2		ぎゅうにゅう			ツイストロール パン	
			ロングウインナー			キャベツ		
			あさり	スキムミルク	にんじん パセリ	たまねぎ	じゃがいも	コーンポタージュ マーガリン
			だいたいの チョコクリーム					
18 金	ごはん ぎゅうにゅう すぶた にらたまスープ ヨーグルト	681 28.7		ぎゅうにゅう			ごはん	
			ぶたにく		ピーマン パプリカ	しょうが たまねぎ たけのこ ほししいたけ	でんぷん さとう	あぶら
			たまご		にら にんじん	たまねぎ ほししいたけ	でんぷん	
				ヨーグルト				
21 月	ごはん ぎゅうにゅう めひかりのカレーあげ(2) グリーンアスパラのサラダ さつまじる	619 29.0		ぎゅうにゅう			ごはん	
			めひかりのカレーあげ					あぶら
					グリーンアスパラ にんじん	コーン キャベツ		かおりごま ドレッシング
			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	
22 火	はつがげんまいごはん ぎゅうにゅう ひとくちカツ ふくじんづけ ビーフカレー	698 23.4		ぎゅうにゅう			はつがげんまい ごはん	
			ひとくちカツ					あぶら
						ふくじんづけ		
			ぎゅうにく とりにく とうにゅう		にんじん トマト	たまねぎ にんにく	じゃがいも	カレールウ オリブあぶら

日 曜	こん 献 だて 立 めい 名	エネルギー kcal たんぱく質 g	(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	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 炭水化物	油脂・種実 脂質
23 水	ごはん ぎゅうにゅう あいちけんさんの ぶたしゅうまい(2) はるさめサラダ	624		ぎゅうにゅう				ごはん
	チャーレンドーフ		29.3	ぶたにく えび とうふ	にんじん ねぎ	キャベツ コーン たまねぎ たけのこ エリンギ きくらげ	はるさめ さとう ごまあぶら さとう でんぷん	

ぜんこくがっこうきゅうしょくしゅうかん
全国学校給食週間 (1月24日～30日)

24 木	こめこパン ぎゅうにゅう あいちけんさんの だいちりナゲット(2) イタリانسパゲティ	699		ぎゅうにゅう				こめこパン	
	フルーツのゼリーあえ		24.5	あいちけんさんの だいちりナゲット ベーコン	にんじん パセリ トマト	たまねぎ マッシュルーム おうとう パイン	あぶら スパゲティ いちごゼリー がまごおりみかん ゼリー		
	とりめし ぎゅうにゅう あいちのやさいはるまき こまつなのおひたし とうふのすましじる	619		とりにく あぶらあげ ぎゅうにゅう			しょうが	ごはん さとう	
	23.9		あいちのやさい はるまき かつおぶし とうふ かまぼこ	こまつな にんじん ねぎ	もやし ほししいたけ	あぶら さとう しらたまふ			
28 月	ごはん ぎゅうにゅう あいちのごもくあつやきたまご りっちゃんサラダ いわしのつみれじる	585		ぎゅうにゅう				ごはん	
	23.4		あいちのごもく あつやきたまご ハム かつおぶし あいちのいわしいり つみれ とうふ こめみそ	しおこんぶ にんじん ミニトマト にんじん ねぎ	キャベツ きゅうり コーン こんにゃく だいこん ごぼう しょうが	さとう オリーブあぶら			
	29 火	ごはん ぎゅうにゅう あいちのとりにく マーマレードやき きりぼしだいこんのいために にみそ	638		ぎゅうにゅう				ごはん
		27.4		あいちのとりにく マーマレードやき ベーコン ぶたにく はんぺん まめみそ	にんじん こまつな にんじん ねぎ	きりぼしだいこん ごぼう だいこん こんにゃく しょうが	さとう ごまあぶら さといも さとう		
30 水	あなごごはん ぎゅうにゅう かわりきんぴら ごじる	580		ぎゅうにゅう				ごはん	
	23.3		あなごのあまからに ぶたにく はんぺん だいち あぶらあげ こめみそ	にんじん さやいんげん ねぎ	ごぼう こんにゃく はくさい だいこん	じゃがいも さとう さつまいも	ごま ごまあぶら		
31 木	サンドイッチパンズパン ぎゅうにゅう えびカツ タルタルソース キャベツのみどりあえ コンソメスープ	629		ぎゅうにゅう				サンドイッチ パンズパン	
	23.9		えびカツ だいこんのは チンゲンサイ にんじん	キャベツ たまねぎ はくさい きくらげ	あぶら タルタルソース じゃがいも				

* 材料の都合で、献立を変更する場合があります。 給食回数 16回

全国学校給食週間

ぜんこくがっこうきゅうしょくしゅうかん

1月24日から30日までの1週間は「全国学校給食週間」です。

戦後、学校給食が海外からの支援で再開されたことを記念するもので、期間中は、いつも以上に郷土料理や地場産物が沢山登場します。

楽しみにしててください。