

令和3年



4月の給食だより



高浜市立港小学校
高浜南部幼稚園

献立名		赤色の食品	黄色の食品	緑色の食品	I礼キ- (kcal)
		ち・にく・ほねになる たべもの	ねつやちからのもとに なるたべもの	からだのちようしを ととのえるたべもの	
2年生から6年生のみなさん 給食がはじまります					
13 火	ごはん ぎゅうにゅう マーボー豆腐 はるまき さんしょくナムル	ぎゅうにゅう ぶたひきにく とうふ だいず あかみそ ぶたにく	ごはん あぶら ごまあぶら さとう でんぶん あぶら こむぎこ はるさめ さとう こめこ さとう ごまあぶら	たまねぎ しるねぎ ねぎ エリンギ にんにく しょうが にんじん たまねぎ キャベツ しょうが しいたけ もやし きゅうり にんじん	713
進級のお祝い献立					
14 水	せきはん・ごましお ぎゅうにゅう さくらのすましじる れんこんハンバーグ こえびときりぼしだいこんの マヨネーズあえ こうはくゼリー	ぎゅうにゅう さくらがたかまぼこ とうふ とりにく ぶたにく とりにく ぎゅうにく こえび とうにゅう	せきはん ごま パンこ さとう マヨネーズ さとう	にんじん たまねぎ えのきたけ みつば れんこん たまねぎ もやし とうもろこし きりぼしだいこん こまつな いちご	594
15 木	こがたロールパン ぎゅうにゅう チキンとやさいのトマトに ハムステーキ チーズサラダ	ぎゅうにゅう とりにく だいず ぶたにく とりにく チーズ	こがたロールパン じゃがいも オリーブオイル フレンチドレッシング マヨネーズ	たまねぎ にんじん トマト エリンギ ブロッコリー にんにく きゅうり あかピーマン キャベツ	568
16 金	ごはん ぎゅうにゅう しんじゃがのクリームスープ キャベツいりメンチカツ カラフルカレーソーテー	ぎゅうにゅう とりにく なまクリーム ぎゅうにゅう ぎゅうにく ぶたにく ウインナー	ごはん じゃがいも あぶら パンこ でんぶん さとう あぶら あぶら	たまねぎ にんじん たまねぎ えだまめ キャベツ たまねぎ キャベツ とうもろこし ピーマン	694
毎月19日は 『食育の日』					
19 月	ごはん ぎゅうにゅう ピピンパ はるさめスープ えびしゅうまい(2こ)	ぎゅうにゅう ぶたにく なるとまき えび たら	ごはん さとう ごまあぶら あぶら はるさめ あぶら ごまあぶら パンこ こむぎこ	チンゲンサイ もやし ぜんまい たけのこ きりぼしだいこん しいたけ にんにく にんじん たまねぎ いら きくらげ はくさい たまねぎ	576
1年生のみなさん 給食がはじまります					
20 火	ハヤシライス(ごはん) ぎゅうにゅう チキンナゲット(2こ) スイートコーンサラダ	ぎゅうにゅう ぶたにく とうにゅう とりにく おから だいず	ごはん じゃがいも あぶら さとう こむぎこ こめこ パンこ さとう でんぶん あぶら コーンクリームドレッシング	にんじん たまねぎ トマト えだまめ アスパラガス とうもろこし キャベツ	708
21 水	なめし(ごはん) ぎゅうにゅう はるやさいのとんじる いわしのしょうがに うめずドレッシングサラダ	ぎゅうにゅう ぶたにく とうふ あぶらあげ あかみそ しるみそ いわし とりにく	ごはん さとう でんぶん あぶら さとう	だいこんのは キャベツ たまねぎ ごぼう にんじん さやえんどう しょうが だいこん きゅうり	618

献立名		赤色の食品	黄色の食品	緑色の食品	I礼キ- (kcal)
		みんなのち•にく ほねになるたべもの	ねつやちからのもとに なるたべもの	からだのちようしを ととのえるたべもの	
22 木	クロワッサン ぎゅうにゅう コーンスープ	ぎゅうにゅう ベーコン かんてん なまクリーム ぎゅうにゅう	クロワッサン じゃがいも あぶら	エリンギ たまねぎ パセリ とうもろこし	719
	てりやきチキン ブルーツボンチ	とりにく	さとう いちごゼリー	もも パイナップル りんご みかん	
23 金	ごはん ぎゅうにゅう とりだんごのあじわいじる	ぎゅうにゅう とりにくだんご	ごはん ごまあぶら	たまねぎ にんじん とうがん たけのこ さやいんげん しいたけ	590
	やさいのいろどりあげ(2こ)	とうふ とうにゅう	さとう あぶら	たまねぎ にんじん えだまめ とうもろこし	
	ほうれんそうのおひたし	かつおぶし		ほうれんそう もやし	
「まごわやさしい」 献立 ～食べて健康な体をつくろう～					
26 月	ごはん ぎゅうにゅう スナッパえんどうのしろみそじる	ぎゅうにゅう なまあげ しろみそ	ごはん	スナッパえんどう たまねぎ だいこん にんじん ぶなしめじ	668
	しろみざかなのこうみあげ(2こ)	たら あおさのり	こむぎこ でんぶん こめこ さとう あぶら		
	たけのこのはるいろサラダ	ハム かつおぶし	こんにやく ごまドレッシング	たけのこ キャベツ	
27 火	インディアンライス ぎゅうにゅう (むぎごはん)	ぎゅうにゅう ぶたひきにく	むぎごはん あぶら さとう	たまねぎ にんじん さやいんげん トマト にんにく	590
	カラフルまめのコンソメスープ	ウインナー ひよこまめ だいず あおえんどうまめ あかいんげんまめ	じゃがいも あぶら	キャベツ エリンギ とうもろこし パセリ	
	オムレツ	たまご	さとう		
「かみかみ」 献立 ～よくかんで食べよう～					
28 水	ごはん ぎゅうにゅう ふわふわのすましじる	ぎゅうにゅう ぶ とりにく かまぼこ	ごはん さといも	たまねぎ ねぎ にんじん しいたけ	662
	まぐろとだいずのしモンしょうゆ かおりあえ	まぐろ だいず	あぶら さとう	しモンかじゅう キャベツ たくあん あおじそ	
	かしわもち	かんてん	あずき さとう こめこ		
30 金	ごはん ぎゅうにゅう やさいたっぷりはっほうさい	ぎゅうにゅう ぶたにく いか うずらたまご	ごはん さとう でんぶん ごまあぶら あぶら	はくさい たまねぎ たけのこ にんじん きくらげ エリンギ あかピーマン にんにく しょうが	739
	しろごまつくね(2こ)	とりにく	さとう ごま	たまねぎ	
	きゅうりとしらたきのちゅうかサラダ にしあまっちゃん	ぎゅうにゅう せらチン	しらたき ちゅうかドレッシング さとう	もやし きゅうり トウモロコシ まっちゃん	


おしらせ ☆13日(火)から給食開始です。1年生は20日(火)から開始です。13回(1年生:8回)

☆都合により、献立・材料等が変わることがあります。

がっこうきょうしょく ～学校給食について～

★内容★

- 主食…ごはん(週4回)、パン(週1回)
めん(月1回程度)
- 牛乳…毎日1本(200 ml)
- おかず…煮物、汁物
揚げ物、炒め物、和え物
果物、デザートなど



★栄養★

学校給食は、1日に必要な栄養量の1/3から1/2を摂れるように献立を考えています。1日3食しっかりと食べ、栄養バランスの良い食生活を心がけましょう。



★目標★

学校給食には、栄養摂取の他にも、協力して準備や片付けをすることも、食事のマナーを身につけ楽しく会食をすること、食への感謝の気持ちを高めることなど、さまざまな目標があります。

