



へいせい 平成 23年 4月分 予 定 献 立 表



旬の食材
たけのこ

高浜小学校
高浜幼稚園

日	献立	赤色の仲間 血・肉・骨になる	緑色の仲間 体の調子を整える	黄色の仲間 エネルギーとなる	エネルギー kcal	たんぱく質 g
11月	ごはん	えだまめコロケ みどりキャベツ はるやさいのみそしる	ぎゅうにゅう なまあげ まめみそ	えだまめ キャベツ あおじそ さやえんどう えのきた	632	23.8
12月	きなこパン	ブロッコリーとベーコンのスパゲティ ごぼうサラダ	ぎゅうにゅう きなこ ベーコン	ブロッコリー トマト たまねぎ にんにく ごぼう キャベツ きゅうり コーン	664	20.8
13日	ごはん	かんとくに さけのしおやき なばなとキャベツのおひたし	ぎゅうにゅう ちくわ なまあげ こんぶ グリーンボール さけ	にんじん だいこん こんにゃく なばな キャベツ	561	26.8
14日	ごはん	あさりとはるやさいのすましじる てりやきハンバーグ かぼちゃのもの	ぎゅうにゅう あさり とりにく ぶたにく	たまねぎ にんじん えのきたけ キャベツ かぼちゃ	596	23.8
15日	ごはん	はっぼうさい えびのすいしょうづつみ(2) グレープフルーツ(1/8)	ぎゅうにゅう ぶたにく いか えび	にんじん たまねぎ はくさい エリンギ えだまめ たけのこ しょうが にんにく グレープフルーツ	604	27.1
18日	むぎごはん	ポークカレー グリーンアスパラのサラダ てづくりワインゼリー	ぎゅうにゅう ぶたにく ゼラチン	にんじん たまねぎ グリーンピース キャベツ グリーンアスパラ	694	20.1
19日	ラーメン	どさんこラーメン とりにくのからあげ(2) ポテトサラダ 【お箸で食べる学校給食の日】	ぎゅうにゅう ぶたにく ミックスみそ とりにく	にんじん キャベツ ねぎ メンマ コーン しょうが きゅうり もやし	725	31.9
20日	ごはん	マーボー豆腐 あいちぶたしゅうまい(2・3) チンゲンサイのかおりいため	ぎゅうにゅう とうふ ぶたにく まめみそ ベーコン	にんじん たまねぎ たけのこ しょうが にんにく チンゲンサイ ねぎ はくさい	618	25.1
21日	ごはん	けんちんじる ヘルシーハンバーグ きりぼしだいこんのうまに	ぎゅうにゅう あぶらあげ とうふ とりにく	にんじん こんにゃく ごぼう だいこん ねぎ きりぼしだいこん さやいんげん	664	25.5
22日	ごはん	しんじゃがのそぼろに あつやきたまご キウイフルーツ(1/4) ふりかけ	ぎゅうにゅう ぶたにく こうやどうふ たまご	にんじん こんにゃく しょうが たまねぎ さやいんげん キウイフルーツ	645	24.9
25日	せきはん	さくらはなのすましじる しろごまつくね(2) ほうれんそうのおひたし たくじょうごましお	ぎゅうにゅう かまぼこ とうふ とりにく かつおぶし	にんじん えのきたけ ねぎ ほうれんそう	563	21.8
26日	ソフトめん	ソフトめんにくみそかけ だいこんサラダ ミニチーズケーキ	ぎゅうにゅう ぶたにく ちくわ まめみそ チーズケーキ	にんじん たまねぎ ねぎ しいたけ だいこん みずな コーン	689	26.8
27日	ごはん	さつまじる れんこんハンバーグ ボイルキャベツ のりのつくだに	ぎゅうにゅう ぶたにく まめみそ とりにく ぶたにく のり	ごぼう にんじん だいこん ねぎ れんこん キャベツ	635	24.7
28日	ごはん	のっぺいじる いかフライのレモンに きよみオレンジ(1/4)	ぎゅうにゅう ぶたにく とうふ いか	だいこん にんじん ごぼう ねぎ こんにゃく レモン きよみオレンジ	617	24.2
30日	チャンポンめん	ながさきチャンポンめん ししゃもフライ(1・2) たくじょうソース	ぎゅうにゅう ぶたにく いか えび かまぼこ ししゃも	キャベツ たまねぎ もやし にんじん にんにく ねぎ エリンギ しいたけ	735	33.2

【今月のめあて】
準備後片付けを
きちんとしよう

給食回数 年長・1年生 10回
2年生～6年生 15回
年長と1年生の給食開始日は18日(月)です。

太字は、旬の食材です。
旬の食材には栄養がいっぱい詰まっています。
材料の都合により、献立を変更することがあります。



ご入学・ご進級 おめでとうございます
今年度も7名の調理員さんと栄養士で、安全でおいしい給食をつくりまします。感謝して、残さず、おいしく、いただきます。

ご存じですか? いいともあいち運動
県内の消費者と生産者が今まで以上にいい関係になり、もっと愛知県産品を食べようという運動です。学校給食でも愛知県産品を増やしていこうと努めています。

【給食室からのお願い】
給食室でゴミを片付けるために、スーパーのビニール袋を各クラスで集めてくださると嬉しいです。
職員室の栄養士まで届けてください。ビニール袋は有料化されていますので、集まっただけで結構です。

献立表の見方

日 曜日	献立		赤色の仲間	緑色の仲間	黄色の仲間	エネルギー kcal	たんぱく質 g
	主食	副食	血・肉・骨になる	からだの調子を整える	エネルギーとなる		
11月	ごはん	えだまめコロッケ みどりキャベツ はるやさいのみそしる	ぎゅうにゅう なまあげ まめみそ	えだまめ キャベツ あおじそ さやえんどう うけ えのきた	ごはん あぶら じゃがいも こむぎこ パンこ	632	23.8

給食に出される料理の名前です。

その日の給食に使われる食品です。たんぱく質・ミネラルの多い食品のグループです。

その日の給食に使われる食品です。ビタミンC・カロチンの多い食品のグループです。

その日の給食に使われる食品です。炭水化物・脂肪の多い食品のグループです。

基準値
(660kcal・20g)
の90～110%の間になるよう、
献立作成をしています。

給食の献立には、赤色・緑色・黄色の仲間がそろっています。



成長期みなさんが、健康で元気に毎日をご
せるように、安全で、おいしく、栄養バランスがよい
献立を作っています。



欠食の取り扱いについて

病気やけがなどのため、長期欠席をされる場合、担任の先生に

連絡していただくと、給食を止めることができます。

給食を5日以上止める場合が対象です。

欠食の事務手続きに約2日の期間が必要になります。

担任の先生に相談してください。

給食費について

1か月 4,400円。

(1食あたり250円)

3月が給食費の調整月です。

朝ごはんをしっかりと食べてから登校しましょう！！

朝ごはんをしっかりと食べてないと、勉強や運動を頑張ることができません。

お友達と仲良く遊ぶこともできません。

「食べてきている」という人でも、ふりかけごはんだけ、パンだけ、バナナだけ
などになっていませんか？簡単な料理でも赤色・緑色・黄色の仲間の食品を
そろえることはできます。たとえば、たまご料理や野菜サラダや野菜炒めなど5分から
10分あれば作れます。前日の晩ごはんのおかずの残りでも大丈夫です。

栄養のバランスを考え、しっかりと食べてきましょう。



食に関する指導の目標

食事の重要性、食事の喜び、楽しさを理解する。

心身の成長や健康の保持増進の上で望ましい栄養や食事のとり方を理解し、自ら管理していく能力を身に付ける。

正しい知識・情報に基づいて、食物の品質及び安全性について自ら判断できる能力を身に付ける

食物を大事にし、食物の生産等にかかわる人々へ感謝する心をもつ。

食事のマナーや食事を通じた人間関係形成能力を身に付ける。

各地域の産物、食文化や食にかかわる歴史等を理解し、尊重する心をもつ。

学校では、家庭や地域と連携を図りながら、学校教育活動全体を通じて食育の推進をしていきます。

