

令和5年度

# こんだてひょう



氷見市立湖南小学校

日曜	行事食等	こんだて	使用する食品名		
			血や筋肉になる	体温や力になる	体の調子を整える
1水	お話し給食	『山田県立山田小学校』 ごはん 牛乳 厚焼き卵 納豆あえ 貝だくさんおみそ汁 味付けのり	ぎゅうにゅう たまご なつとう ぶたにく とろふ あじつけのり みそ	ごはん	ほうれんそう キャベツ ごぼう だいこん にんじん はくさい ねぎ
2木	お話し給食	『とうめいにんげんのしょくじ』 ごはん 牛乳 とんかつ キャベツのごま酢あえ わかめのみそ汁	ぎゅうにゅう とんかつ あぶらあげ わかめ みそ	ごはん あぶら さとう ごま じゃがいも	キャベツ にんじん もやし きゅうり えのきたけ ねぎ
6月	お話し給食	『ごんぎつね』 ごぎつねごはん 牛乳 いわしのみぞれ煮 ほうれん草のごまみそあえ 秋野菜汁	ぎゅうにゅう とりにく みそ あぶらあげ いわしのみぞれに ぶたにく	ごはん さとう ごま さつまいも	にんじん えだまめ しめじ ほうれんそう キャベツ えのきたけ にんにく しょうが たまねぎ ねぎ
7火	お話し給食	『おぼけの天ぷら』 ごはん 牛乳 白えびかき揚げ 煮びたし 鶏ごぼろ汁	ぎゅうにゅう しろえびかきあげ あぶらあげ とりにく とろふ みそ	ごはん あぶら さとう さといも	キャベツ こまつな にんじん だいこん ねぎ
9木	お話し給食	『おみくじ』 ごはん 牛乳 鮭のみそマヨネーズ焼き 即席漬け おみくじ団子汁	ぎゅうにゅう さけ みそ こんぶ あぶらあげ	ごはん マヨネーズ ごま もち	はくさい キャベツ にんじん だいこん えのきたけ ねぎ
10金		コッペパン 牛乳 鶏肉の唐揚げ ポパイサラダ ベーコンと野菜のスープ ヨーグルト	ぎゅうにゅう とりにく ベーコン ヨーグルト	コッペパン あぶら でんぶん じゃがいも マヨネーズ	しょうが ほうれんそう コーン にんじん もやし たまねぎ たけのこ ほししいたけ パセリ
13月		ごはん 牛乳 照り焼きチキン ひじきサラダ 五目みそ汁	ぎゅうにゅう てりやきチキン ひじき ぶたにく みそ	ごはん さとう あぶら じゃがいも	にんじん もやし たけのこ ブロッコリー れんこん えのきたけ ほししいたけ ねぎ
14火		ごはん 牛乳 いわしの梅煮 小松菜のしそあえ のっぺ汁	ぎゅうにゅう いわしのうめに とろふ	ごはん さといも でんぶん	こまつな もやし にんじん いなずみうめのみそ だいこん ねぎ ごぼう
15水		むぎごはん 牛乳 ハンバーグの和風ソースかけ 海藻サラダ ひみっこカレー ミニりんごゼリー	ぎゅうにゅう ハンバーグ かいそう ぶたにく にぼしこ	むぎごはん あぶら さとう でんぶん じゃがいも ミニりんごゼリー	たまねぎ えのきたけ しめじ きゅうり もやし コーン しょうが にんにく にんじん
16木	ひみの白献立	ごはん 牛乳 しいらの塩こうじ焼き 磯香あえ おでん	ぎゅうにゅう しいら のり うずらたまご あつあげ こんぶ えだまめとじゃこのけんきボール	ごはん さとう	こまつな もやし だいこん

## 11・12月 給食の目当て

〇栄養のバランスを考えて食事しよう

- 1・2年生…好き嫌いしないで食べよう。だいこん
- 3・4年生…食品の動き（赤・黄・緑）を考えて食べよう。
- 5・6年生…食品の種類や栄養を知り、バランスよく食べよう。



日曜	行事食等	こんだて	使用する食品名		
			血や筋肉になる	体温や力になる	体の調子を整える
17金	学校給食 とやまの 日献立	こめこ 米粉パン 牛乳 とりにく 鶏肉のねぎソースかけ さつまいもサラダ 小松菜と卵のスープ	ぎゅうにゅう とりにく とろふ たまご	ごはん さとう ごまあぶら さつまいも マヨネーズ でんぶん ごまあぶら	しょうが ねぎ たまねぎ にんじん レモン こまつな たけのこ ほししいたけ
20月		ごはん 牛乳 がんもの含め煮 キャベツの生姜じょうゆあえ 豚汁	ぎゅうにゅう がんもどき ぶたにく あぶらあげ みそ	ごはん さとう じゃがいも	キャベツ きゅうり ごぼう にんじん しょうが ねぎ
21火		ごはん 牛乳 きびなごのかりかりフライ ミルクおから じゃがいもと水菜のみそ汁	ぎゅうにゅう きびなご ひじき ぶたにく おから あつあげ みそ	ごはん あぶら さとう じゃがいも	ねぎ にんじん ごぼう みずな はくさい ねぎ えのきたけ
22水		ごはん 牛乳 豚肉の生姜炒め 小松菜とコーンのひたし 里芋のみそ汁 ひじきのり	ぎゅうにゅう ぶたにく しょうがいた こまつな あぶらあげ みそ ひじきのり	ごはん あぶら さとう でんぶん さといも	たまねぎ しょうが もやし こまつな コーン だいこん にんじん ごぼう しめじ ねぎ
24金		コッペパン 牛乳 チーズポテトエッグ マリネサラダ スープスパゲティ	ぎゅうにゅう チーズポテトエッグ ベーコン	コッペパン あぶら じゃがいも さとう スパゲティ バター こむぎこ	キャベツ きゅうり コーン にんじん たまねぎ しめじ マッシュルーム パセリ
27月	ゴーセイ いな白 献立	ハトムギ入りしそごはん 牛乳 ゴーセイなメンチカツ 枝豆サラダ 氷見細麺汁 ゴーセイなゼリー	ぎゅうにゅう メンチカツ とりにく	ハトムギ ごはん あぶら ひみほそめん ゼリー	いなずみうめのみそ えだまめ コーン にんじん だいこん ほししいたけ たまねぎ ねぎ
28火		ごはん 牛乳 豚肉のジャンロー キャベツとわかめの甘酢あえ みそけんちん汁	ぎゅうにゅう ぶたにく わかめ あぶらあげ みそ とろふ とりにく	ごはん さとう ごま ごまあぶら	しょうが たまねぎ ごぼう キャベツ きゅうり にんじん だいこん ねぎ
29水		ごはん 牛乳 野菜入り肉団子 五目大豆 にら玉汁	ぎゅうにゅう にくだんご みそ さつまあげ だいたず ひじき たまご	ごはん さとう ふ でんぶん	たけのこ にんじん さやいんげん にら たまねぎ
30木	11月の お祝い デー	ごはん 牛乳 ごまごまチキン 切り干しあえ 白ねぎの米粉シチュー かぼちゃプリンタルト	ぎゅうにゅう とりにく ベーコン なまクリーム	ごはん ごま あぶら バター こめこ かぼちゃプリンタルト	しょうが にんにく こまつな きゅうり にんじん きりぼしだいこん たまねぎ はくさい ねぎ

※太字は氷見産の食材です。