

こんだてひょう



氷見市立湖南小学校

8・9・10月 給食の目当て

○マナーに気を付けて食べよう

- 1・2年生…正しく箸を持ち、よい姿勢で食べよう。
- 3・4年生…食事の動作や声の大きさに気を付けて食べよう。
- 5・6年生…感じのよい食べ方や食器の扱い方を工夫しよう。



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
2月		ご飯 牛乳 ねぎ焼き キャベツともやしのあえもの ビーフンスープ	ぎゅうにゅう ねぎやき ベーコン	ごはん ビーフン	キャベツ もやし にんじん たまねぎ たけのこ ねぎ
3火		ご飯 牛乳 人参シューマイ バンサンスー 豆乳汁	ぎゅうにゅう にんじんシューマイ わかめ とりにく とうにゅう汁	ごはん はるさめ さとう ごまあぶら じゃがいも	きゅうり にんじん コーン はくさい みずな ねぎ
4水		ご飯 牛乳 里芋コロッケ 金平ごぼう 豆腐ときのこのみそ汁	ぎゅうにゅう さといもコロッケ ぶたにく わかめ とうふ みそ	ごはん あぶら さんおんとう ごま	にんじん ごぼう さやいんげん たまねぎ しめじ
5木		ご飯 牛乳 鶏肉の味噌焼き 野菜の昆布漬け けんちん汁	ぎゅうにゅう とりにく みそ こんぶ ぶたにく とうふ	ごはん あぶら さんおんとう さといも ごまあぶら	もやし キャベツ にんじん だいこん ねぎ ほしいたけ
6金		はちみつコッパン 牛乳 オムレツ ひじきサラダ ミネストローネ	ぎゅうにゅう オムレツ ひじき ベーコン	はちみつコッパン さとう じゃがいも オリーブオイル あぶら マカロニ	にんじん もやし ブロッコリー たまねぎ セロリ にんにく トマト パセリ
10火	目の愛護 デー献立	ご飯 牛乳 いわしの生姜煮 人参しりしり さつま汁 ブルーベリーゼリー	ぎゅうにゅう いわしのしょうがに ツナ とりにく あぶらあげ みそ	ごはん あぶら さつまいも ブルーベリーゼリー	にんじん キャベツ しょうが だいこん ごぼう ねぎ
11水		ご飯 牛乳 ならとん 野菜の生姜じょうゆあえ 田舎汁	ぎゅうにゅう ぶたにく みそ あぶらあげ	ごはん あぶら ごまあぶら さとう	もやし なら キャベツ きゅうり にんじん しょうが ごぼう だいこん ねぎ
12木		ご飯 牛乳 ししゃもフライ 三色ナムル マーボー豆腐	ぎゅうにゅう ししゃもフライ ぶたにく とうふ あかみそ	ごはん あぶら さとう ごまあぶら でんぶん	こまつな にんじん もやし にんにく しょうが たけのこ ほしいたけ ねぎ なら
13金		コッパン 牛乳 マーマレードチキン 海藻サラダ コンソメスープ	ぎゅうにゅう とりにく かいそう ベーコン	コッパン マーマレードジャム じゃがいも	にんにく きゅうり もやし コーン たまねぎ にんじん マッシュルーム パセリ
15日		むぎごはん 牛乳 ごもくやさいの肉団子 コーンのひたし きのこカレー	ぎゅうにゅう ごもくやさいの肉団子 ぶたにく	むぎごはん あぶら じゃがいも	ほうれんそう もやし にんじん コーン しょうが にんにく たまねぎ エリンギ しめじ マッシュルーム
17火		ご飯 牛乳 揚げ出し豆腐のごまみそかけ 小松菜ともやしのあえもの 豚汁	ぎゅうにゅう とうふ ぶたにく あぶらあげ みそ	ごはん あぶら さとう ごま じゃがいも	もやし こまつな にんじん しょうが たまねぎ ねぎ

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
18水		ご飯 牛乳 鶏肉の香味焼き 青菜とベーコンの炒めもの 里芋のみそ汁	ぎゅうにゅう とりにく わかめ ベーコン みそ あぶらあげ	ごはん あぶら さといも	にんにく たまねぎ こまつな キャベツ にんじん えのきたけ ねぎ
19木		ロールパン ソフト麺 牛乳 チーズオムレツ ブロッコリーサラダ ミートソース	ぎゅうにゅう チーズオムレツ ぶたにく	ロールパン あぶら ソフトめん さとう でんぶん	ブロッコリー キャベツ にんじん たまねぎ にんにく パセリ マッシュルーム
20金		コッパン 牛乳 ミートローフ ごまごまサラダ かぶのクリームスープ	ぎゅうにゅう ぶたにく たまご ベーコン	コッパン パンこ ごま さとう	たまねぎ にんじん ピーマン コーン もやし きゅうり かぶ えだまめ はくさい ブロッコリー しめじ
23月		ご飯 牛乳 かわいい竜田揚げ 小松菜の煮びたし もずくのかき玉汁	ぎゅうにゅう かわいいのたつたあげ あぶらあげ みそ もずく たまご	ごはん あぶら さとう でんぶん	キャベツ こまつな たまねぎ にんじん えのきたけ
24火		ご飯 牛乳 卵のベーコン巻き キャベツのごま酢あえ 里芋のそぼろ煮	ぎゅうにゅう たまごのベーコンまき ぶたにく	ごはん さとう ごま さといも あぶら でんぶん	キャベツ もやし にんじん きゅうり たまねぎ しめじ グリーンピース
25水	10月の お祝い デー	ご飯 牛乳 ミックスみそ豆 もやしのナムル ワンタンスープ パンナコッタ	ぎゅうにゅう だいず ひよこまめ みそ こうやどうふ ぶたにく	ごはん でんぶん あぶら さとう ごまあぶら ごま ワンタン パンナコッタ	もやし キャベツ にんじん たけのこ たまねぎ しょうが ねぎ
26木		ご飯 牛乳 鮭の塩こうじ焼き 切り干しあえ 厚揚げのみそ汁 ひじきのり	ぎゅうにゅう さけ あつあげ みそ ひじきのり	ごはん さとう じゃがいも	しょうが きりぼしだいこん ほうれんそう キャベツ たまねぎ にんじん しめじ ねぎ
27金	お話し 給食	『はりねずみのルーチカ』 りんごパン 牛乳 トマトグラタン フルーツサラダ 白菜の米粉スープ	ぎゅうにゅう りんごパン ヨーグルト ベーコン	りんごパン こめこ じゃがいも バター	パイン もも みかん はくさい ブロッコリー たまねぎ にんじん パセリ コーン えだまめ
30月	お話し 給食	『ノラネコぐんだん カレーライス』 麦ごはん 牛乳 ポロニアステーキ カラフルサラダ ポークカレー	ぎゅうにゅう ポロニアステーキ ぶたにく	むぎごはん ごま あぶら じゃがいも	キャベツ きゅうり きピーマン にんにく しょうが にんじん たまねぎ りんご
31火	ハロウィ ン献立	チキンケチャップピラフ 牛乳 かぼちゃの挽肉フライ イタリアンサラダ ポトフ ミックスベリープリン	ぎゅうにゅう とりにく かぼちゃのみきにくフライ ウィンナー	ごはん あぶら マヨネーズ さとう じゃがいも ミックスベリープリン	ブロッコリー カリフラワー きゅうり たまねぎ セロリ にんじん キャベツ しめじ パセリ

※太字は氷見産の食材です。

