

# 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金		コッペパン 牛乳 コロッケ 豆いろいろサラダ ミネストローネ	ぎゅうにゅう ひよごまめ だいず しろいんげんまめ ベーコン	コッペパン あぶら コロッケ さとう ごま マヨネーズ オリーブオイル マカロニ	きゅうり キャベツ にんじん たまねぎ セロリ にんにく トマト パセリ
4月		むぎごはん 牛乳 野菜シューマイ キャベツときゅうりのごまひたし ポークカレー	ぎゅうにゅう やさいシューマイ 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 にんにく しょうが にんじん たまねぎ
5火		ごはん 牛乳 和風ハンバーグ 野菜炒め 団子汁	ぎゅうにゅう とうふハンバーグ ベーコン とりにく みそ	ごはん さとう あぶら さといも もち	だいこん たまねぎ にんじん キャベツ コーン ごぼう ねぎ
6水		ごはん 牛乳 焼きししゃも カムカムナムル 韓国風肉じゃが	ぎゅうにゅう ししゃも かまぼこ ぶたにく	ごはん さとう ごま ごまあぶら あぶら じゃがいも	きりぼしだいこん にんじん こまつな にんにく たまねぎ あかピーマン しめじ
7木		黒糖ロール 牛乳 春巻き ひじきのあえもの ソフト麺の中華あん	ぎゅうにゅう はるまき ひじき ぶたにく	こくとうロール あぶら さとう ごま ごまあぶら ソフトめん でんぶん	にんじん こまつな もやし たまねぎ キャベツ たけのこ しょうが
8金		コッペパン 牛乳 スペイン風オムレツ マリネサラダ パンブキンスープ みかんゼリー	ぎゅうにゅう スペインふうオムレツ とりにく	コッペパン あぶら じゃがいも さとう バター こめこ みかんゼリー	キャベツ きゅうり にんじん たまねぎ かぼちゃ
11月		ごはん 牛乳 たれ付き肉団子 ほうれん草のごまみそあえ にら玉汁	ぎゅうにゅう にくだんご みそ たまご	ごはん ごま さとう ふ でんぶん	ほうれん草 キャベツ もやし にら たまねぎ にんじん だいこん
12火		ごはん 牛乳 豚肉のピリ辛炒め キャベツの昆布漬 田舎汁	ぎゅうにゅう ぶたにく こんぶ あぶらあげ	ごはん あぶら さとう ごま でんぶん	しょうが にんにく たまねぎ ねぎ キャベツ きゅうり にんじん だいこん ごぼう

## 11・12月 給食の目当て

○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。
- 3・4年生…食品の働き(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
13水		ごはん 牛乳 豚肉と大豆のケチャップがらめ ひじきサラダ 豆腐チゲスープ ミニデザート	ぎゅうにゅう ぶたにく だいず ひじき とうふ みそ	ごはん でんぶん あぶら さとう ミニデザート	しょうが にんじん もやし ブロッコリー コーン はくさいキムチ はくさい たまねぎ ねぎ
14木		ごはん 牛乳 がんもの含め煮 スタミナ納豆あえ さつま汁	ぎゅうにゅう がんもどき なつとう とりにく あぶらあげ みそ	ごはん さとう ごまあぶら さつまいも	キャベツ にら もやし だいこん にんじん ごぼう しめじ ねぎ
15金		コッペパン 牛乳 コーンコロッケ 大根サラダ 春雨スープ	ぎゅうにゅう ぶたにく	コッペパン コーンコロッケ あぶら はるさめ	だいこん きゅうり コーン もやし にんじん はくさい ほししいたけ ねぎ
18月		ごはん 牛乳 揚げ出し豆腐のごまみそあえ 三色ひたし 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	こまつな もやし にんじん しょうが だいこん ねぎ
19火		ごはん 牛乳 いわしの梅煮 小松菜の切り干しあえ じゃがいものそぼろ煮	ぎゅうにゅう いわしのうめに ぶたにく	ごはん さとう じゃがいも あぶら さとう でんぶん	こまつな きりぼしだいこん キャベツ しょうが たまねぎ にんじん しめじ グリーンピース
20水		ごはん 牛乳 豚肉の生姜炒め 変わり漬 卵スープ	ぎゅうにゅう ぶたにく とうふ たまご	ごはん あぶら さとう でんぶん ごま	しょうが たまねぎ もやし キャベツ たくあん コーン しめじ
21水	保護者会のため給食なし				
22金	12月の お祝い デー	揚げパン 牛乳 照り焼きチキン 花野菜サラダ コンソメスープ サンタの三色デザート	ぎゅうにゅう きなこと だっしふんにゅう てりやきチキン とりにく	コッペパン あぶら グラニューとう マヨネーズ サンタのさんしょくデザート	ブロッコリー カリフラワー にんじん たまねぎ キャベツ チンゲンサイ コーン

※太字は氷見産の食材です。