

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
9	火	ごはん 牛乳 干草焼き 紅白なます風春雨サラダ お雑煮 ミニ白ごまプリン	ぎゅうにゅう ちくさやき かまぼこ	ごはん はるさめ さとう ごまあぶら さといも もち しろごまプリン	きゅうり だいこん もやし にんじん はくさい こまつな ほししいたけ
10	水	ごはん 牛乳 さばのみそ煮 キャベツのおひたし さつま汁	ぎゅうにゅう さばのみそに とりにく みそ あぶらあげ	ごはん あぶら さつまいも	キャベツ もやし にんじん だいこん だいこんのは しょうが
11	木	ごはん 牛乳 豚肉のオイスターソース炒め もやしのナムル 肉団子スープ	ぎゅうにゅう ぶたにく にくだんご	ごはん あぶら さとう ごまあぶら はるさめ	にんにく しょうが ねぎ たまねぎ さやいんげん こまつな にんじん もやし はくさい たけのこ ほししいたけ にら
12	金	コッペパン 牛乳 チーズささみフライ ごまごまサラダ コンソメスープ	ぎゅうにゅう チーズささみフライ ぶたにく	コッペパン あぶら ごま さとう ごまあぶら	キャベツ ブロッコリー にんじん たまねぎ はくさい コーン
15	月	ごはん 牛乳 ししゃもフライ 茎わかめの金平 豆腐としめじのみそ汁	ぎゅうにゅう ししゃもフライ くまきんぴら とうふ みそ	ごはん ごまあぶら さとう ごま	れんこん にんじん さやいんげん たまねぎ しめじ
16	火	むぎごはん 牛乳 プレーンオムレツ 大根サラダ ハヤシルウ りんご	ぎゅうにゅう オムレツ ぎゅうにく	むぎごはん あぶら じゃがいも	だいこん にんじん ブロッコリー にんにく たまねぎ しめじ エリンギ りんご
17	水	ごはん 牛乳 いわしの梅煮 キャベツの昆布漬け 肉じゃが	ぎゅうにゅう いわしのうめに こんぶ ぶたにく	ごはん あぶら じゃがいも さとう	キャベツ もやし にんじん たまねぎ さやいんげん
18	木	ごはん 牛乳 たれ付き肉団子 青菜のごまあえ なめこ汁	ぎゅうにゅう たれつきにくだんご とうふ	ごはん さとう ごま	もやし にんじん こまつな たまねぎ なめこ
19	金	コッペパン 牛乳 なすとトマトのグラタン 花野菜サラダ オニオンスープ チョコ大豆クリーム	ぎゅうにゅう なすとトマトのグラタン ベーコン たまご	しよくパン あぶら マヨネーズ でんぶん じゃがいも チョコだいずクリーム	ブロッコリー カリフラワー にんじん たまねぎ コーン パセリ

## 1・2月 給食の目当て

○給食に携わる人たちに、感謝しよう

- 1・2年生…食事を作ってくれた人たちに感謝しよう。
- 3・4年生…自然の恵みに感謝して食べよう。
- 5・6年生…生産者や自然の恵みに感謝し、残さず食べよう。



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
22	月	ごはん 牛乳 ねぎ焼き もやしのごまあえ みそかき玉汁	ぎゅうにゅう ねぎやき とうふ たまご みそ	ごはん ごま でんぶん	もやし キャベツ にんじん たまねぎ
23	火	ごはん 牛乳 ポークシューマイ ゆかりあえ チンゲンサイのスープ	ぎゅうにゅう ポークシューマイ ベーコン	ごはん はるさめ	はくさい にんじん キャベツ しそこ コーン ほししいたけ チンゲンサイ
24	水	給食 週間 献立 【氷見市の食材を使った献立】 ごはん 牛乳 ふくらぎのたつた揚げ 小松菜のごまあえ さつまいものみそ汁	ぎゅうにゅう ふくらぎ とうふ みそ	ごはん でんぶん あぶら ごま さつまいも	しょうが もやし こまつな にんじん たまねぎ しめじ
25	木	給食 週間 献立 【南アフリカの郷土料理】 ごはん 牛乳 ハンバーグのグレービーソースかけ チャカラカ ポイキーコース	ぎゅうにゅう ハンバーグ ぎゅうにく	ごはん ごむぎこ オリーブオイル バター さとう あぶら じゃがいも	キャベツ にんじん トマト たまねぎ
26	金	給食 週間 献立 【アメリカ中南部の伝統料理】 コッペパン 牛乳 スラッピージョー ガーデンサラダ チキンヌードルスープ	ぎゅうにゅう ぶたにく レンズまめ にくだんご	コッペパン あぶら さとう パンこ マヨネーズ スパゲティ	たまねぎ ビーマン マッシュルーム キャベツ きゅうり あかビーマン にんじん バジル セロリ パセリ
29	月	給食 週間 献立 【アメリカ南部の郷土料理】 ごはん 牛乳 フライドチキン ケイジャンポテト ガンボスープ	ぎゅうにゅう とりにく ウィンナー	ごはん でんぶん あぶら じゃがいも オリーブオイル	たまねぎ にんにく セロリ トマト あかパプリカ きパプリカ オクラ
30	火	給食 週間 献立 【アメリカ西部の郷土料理】 ごはん 牛乳 マヒマヒのマヨネーズ焼き コールスローサラダ ポークビーンズスープ オレンジ	ぎゅうにゅう しいら ぶたにく ミックスビーンズ	ごはん マヨネーズ じゃがいも さんおんとう	たまねぎ キャベツ コーン ブロッコリー にんじん たまねぎ ローリエ オレンジ
31	水	1月の お祝い デー チキンピラフ 牛乳 かぼちゃチーズフライ ブロッコリーサラダ わかめスープ フルーツクレープ	ぎゅうにゅう かぼちゃチーズフライ ベーコン わかめ	チキンピラフ あぶら フルーツクレープ	ブロッコリー キャベツ にんじん たまねぎ チンゲンサイ ほししいたけ しょうが

※太字は氷見産の食材です。