

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金	卒業を祝う会 献立	ツイストパン アシドミルク ポテトカップグラタン 海藻サラダ フルーツポンチ ひなあられ	アシドミルク ポテトカップグラタン かいそう	ツイストパン ナタデココ ゼリー しらたまだんご ひなあられ	キャベツ きゅうり コーン レモン もも りんご パイン みかん
4月		ごはん 牛乳 さばのみそ煮 白菜の昆布漬 けんちん汁 ヨーグルト	ぎゅうにゅう さばのみそに こんぶ とうふ いちごヨーグルト	ごはん あぶら さといも ごまあぶら	はくさい にんじん だいこん ごぼう ほししいたけ ねぎ
5火		ごはん 牛乳 ビビンバの具 わかめスープ オレンジ	ぎゅうにゅう ぎゅうにく ぶたにく ベーコン わかめ	ごはん さとう ごまあぶら ごま	にんにく もやし チンゲンサイ にんじん ねぎ オレンジ たまねぎ ほししいたけ しょうが
6水		ごはん 牛乳 げんきコロッケ 豆いろいろサラダ たら玉汁	ぎゅうにゅう げんきコロッケ ひよこめみそ だいず たまご しろいんげんまめ	ごはん あぶら さとう ごま マヨネーズ ぶ でんぶん	きゅうり キャベツ いら たまねぎ にんじん だいこん
7木	3月の お祝い デー	むぎごはん 牛乳 おかしな目玉焼き カットコーン ハヤシルウ	ぎゅうにゅう ぎゅうにく	むぎごはん さとう あぶら じゃがいも	もも コーン にんにく しめじ たまねぎ マッシュルーム えだまめ
8金		コッペパン 牛乳 鶏肉のレモンみそかけ 花野菜サラダ コンソメスープ	ぎゅうにゅう とりにく みそ ベーコン	コッペパン さとう マヨネーズ	レモン ブロッコリー にんじん カリフラワー きゅうり たまねぎ キャベツ パセリ
11月		ごはん 牛乳 ポークシューマイ 春雨のあえもの マーボー豆腐	ぎゅうにゅう ポークシューマイ わかめ ぶたにく とうふ あかみそ	ごはん はるさめ さとう ごまあぶら あぶら でんぶん	もやし きゅうり にんじん にんにく しょうが たけのこ ほししいたけ ねぎ いら
12火		ごはん 牛乳 卵のベーコンまき 茎わかめの金平 豆乳汁	ぎゅうにゅう たまごのベーコンまき くきわかめ とりにく とうにゅう みそ	ごはん ごまあぶら さとう じゃがいも	ごぼう にんじん さやいんげん たまねぎ しめじ ねぎ

## 3月 給食の目当て

○正しいマナーで楽しい食事ができたか振り返ろう

- 1・2年生…決まりを守って食事をする事ができたか考えよう。
- 3・4年生…食事の正しいマナーが身に付いたか考えよう。
- 5・6年生…楽しい給食のために自主的に活動ができたか考えよう。



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	ひみの 白献立	ごはん 牛乳 さつまいもと大豆の揚げがらめ 小松菜のあえもの 団子汁	ぎゅうにゅう だいず とりにく ひよこめ	ごはん さつまいも でんぶん あぶら さとう ごま だんご	こまつな キャベツ にんじん だいこん ほししいたけ たまねぎ ねぎ
14木		ごはん 牛乳 豚肉のジャンロー 枝豆サラダ じゃがいものみそ汁	ぎゅうにゅう ぶたにく あぶらあげ みそ	ごはん さとう じゃがいも	しょうが たまねぎ キャベツ きゅうり えだまめ にんじん しめじ ねぎ
15金	卒業 お祝い 献立	あげパン 牛乳 ごちくやさい 五目野菜の肉団子 マリネサラダ ミネストローネ さくらゼリー	きなこ ベーコン スキムミルク ぎゅうにゅう ごちくやさいのくだんご	コッペパン あぶら グラニューとう じゃがいも さとう オリーブオイル マカロニ さくらゼリー	キャベツ きゅうり にんじん たまねぎ セロリ にんにく トマト パセリ
18月	卒業式				
19火		ごはん 牛乳 ふくらぎのみそかけ キャベツともやしのあえもの さつまい	ぎゅうにゅう ふくらぎ みそ とりにく あぶらあげ	ごはん さとう ごま さつまいも	もやし キャベツ だいこん にんじん ねぎ
20水	春分の日				
21木		むぎごはん 牛乳 鶏の唐揚げ ヨーグルトあえ カレールウ	ぎゅうにゅう とりにく ヨーグルト ぶたにく	むぎごはん あぶら でんぶん じゃがいも	しょうが パイン もも みかん りんご にんにく にんじん たまねぎ

わたしの食べたものが、わたしの体をつくれます!

※太字は氷見産の食材です。

**元気にも** 元気にします!

**た** べることは とっても大事。

**べ** んきょうも うんどうも しつかり食べて がんばるぞ!

**も** つと食べた。でもおやつは 時間と量を きめてから!

**の** こさず 食べよう、 学校給食!

**だ** いじだよ。 食べもの、 食べた、 元気のみなもと!

**い** ただきます! ありがとうの 心をこめて、 ごあいさつ

**す** きな食べもの、 どんどん 食べると うれしいな!

**き** ようも楽しい みんなと いっしょの 給食だ!

**さ** らに 元気な体をつくれます!

**い** ただきます! ありがとうの 心をこめて、 ごあいさつ

**す** きな食べもの、 どんどん 食べると うれしいな!

**き** ようも楽しい みんなと いっしょの 給食だ!