

令和5年度

こんだてひょう



| 日曜 | 行事食 等 | こんだて 献立 | 使用する食品名 | | |
|-----|--------------------------|--|---|--|---|
| | | | ちきんにく 血や筋肉になる | たいはん ちから 体温や力になる | からだ ちょうし ととの 体の調子を整える |
| 1木 | | むぎごはん 牛乳 カットコーン ヨーグルトあえ キーマカレー | ぎゅうにゅう ヨーグルト ぶたにく ぎゅうにく | むぎごはん バター | コーン パイン みかん もも パナナ たまねぎ にんじん にんにく セロリ しょうが トマト |
| 2金 | | あげパン 牛乳 ハンバーグ ブロッコリーサラダ フルーツポンチ | ぎゅうにゅう きなこ スキムミルク ハンバーグ | コッペパン あぶら グラニューとう ごま さとう ナタデココ ゼリー しらたまだんご | ブロッコリー キャベツ にんじん もも りんご パイン パナナ みかん |
| 6火 | | ごはん 牛乳 干草焼き ほうれん草の切り干しあえ もちもちごまみそ汁 | ぎゅうにゅう ちくさやき あぶらあげ みそ | ごはん ごま もち | ほうれんそう キャベツ きりぼしだいこん だいこん にんじん えのきたけ たまねぎ |
| 7水 | | ごはん 牛乳 鶏肉のレモンみそかけ 三色ひたし じゃがいものそぼろ煮 ミニレモンデザート | ぎゅうにゅう とりにく みそ とりにく | ごはん さとう でんぷん あぶら じゃがいも ミニレモンデザート | レモン ごまつな もやし にんじん しょうが たまねぎ さやいんげん |
| 8木 | | ごはん 牛乳 ごちくやさいにくだんご 五目野菜の肉団子 ごまごまサラダ にら玉汁 | ぎゅうにゅう ごちくやさいにくだんご みそ たまご | ごはん ごま さとう ごまあぶら じゃがいも ふ でんぷん | キャベツ きゅうり コーン にんじん にら たまねぎ |
| 9金 | | バターコッペパン 牛乳 きな粉大豆 糸寒天サラダ イタリアンスープ | ぎゅうにゅう だいち きなこ ベーコン たまご とりにく チーズ | バターコッペパン でんぷん あぶら グラニューとう ごまドレッシング じゃがいも パンこ | キャベツ きゅうり コーン にんじん たまねぎ ごまつな パセリ |
| 13火 | ひみの 白献立 | 稲積梅のしそごはん 牛乳 白身魚の西京焼き キャベツと小松菜のおひたし さつま汁 | ぎゅうにゅう しらみぎかなのさいきょうや とりにく みそ | ごはん さつまいも | いなづみうめのみそ キャベツ ごまつな にんじん しょうが だいこん たまねぎ |
| 14水 | パレン タイン こんだて 献立 | チキンライス 牛乳 タンドリーチキン 海藻サラダ オニオンスープ ハートのチョコプリン | ぎゅうにゅう とりにく ヨーグルト かいそう ベーコン | チキンライス ごま ハートのチョコプリン | キャベツ もやし たまねぎ にんじん パセリ |
| 15木 | | ごはん 牛乳 ししゃもフライ もやしのナムル 肉団子スープ | ぎゅうにゅう ししゃもフライ にくだんご | ごはん あぶら ごまあぶら はるさめ | ごまつな もやし にんじん はくさい たけのこ にら ほししいたけ |

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 献立 | 使用する食品名 | | |
|-----|----------------------|--|---|--|--|
| | | | ちきんにく 血や筋肉になる | たいはん ちから 体温や力になる | からだ ちょうし ととの 体の調子を整える |
| 16金 | | こめこ 米粉パン 牛乳 やさい 野菜シューマイ コーンあえ しょうゆラーメン | ぎゅうにゅう やさいシューマイ ぶたにく わかめ | こめこパン ちゅうかめん あぶら ごまあぶら | ほうれんそう キャベツ コーン にんじん たけのこ ねぎ もやし |
| 19月 | | ごはん 牛乳 さばの銀紙焼き 五目ひじき じゃがいもとえのきのみそ汁 | ぎゅうにゅう さばのぎんがみやき さつまあげ だいち ひじき わかめ みそ | ごはん さとう じゃがいも | たけのこ にんじん さやいんげん えのきたけ たまねぎ |
| 20火 | | ごはん 牛乳 豚肉の生姜炒め キャベツのゆかりあえ 豆腐と白菜のみそ汁 | ぎゅうにゅう ぶたにく とうふ みそ | ごはん あぶら さとう | しょうが たまねぎ もやし キャベツ きゅうり しそ はくさい にんじん ねぎ |
| 21水 | | ごはん 牛乳 白身魚のカリカリフライ じゃがいもの金平 大根のみそ汁 | ぎゅうにゅう しらみぎかな ぶたにく みそ | ごはん あぶら ごまあぶら さとう じゃがいも ごま | にんじん えだまめ ねぎ だいこん たまねぎ |
| 22木 | | ごはん 牛乳 がんもの含め煮 ほうれん草のごまあえ 豚汁 | ぎゅうにゅう がんとどき ぶたにく みそ あぶらあげ | ごはん さとう ごま | ほうれんそう キャベツ だいこん にんじん ねぎ |
| 26月 | | ごはん 牛乳 コーンコロケ 春雨サラダ ワンタンスープ | ぎゅうにゅう わかめ ぶたにく | ごはん あぶら コーンコロケ はるさめ さとう ごまあぶら ワンタン | もやし きゅうり コーン しょうが たまねぎ にんじん たけのこ ねぎ はくさい ほししいたけ |
| 27火 | | ごはん 牛乳 ふくらぎの塩こうじ焼き ほうれん草の納豆あえ 里芋のみそ汁 | ぎゅうにゅう ふくらぎ なっとう あぶらあげ みそ | ごはん さといも ごあぶら | しょうが ほうれんそう キャベツ ごぼう にんじん ほししいたけ ねぎ |
| 28水 | | ごはん 牛乳 巣ごもり卵 金平ごぼう なめこ汁 ひじきのり | ぎゅうにゅう たまご とうふ みそ ひじきのり | ごはん あぶら さんおんとう | キャベツ ほうれんそう もやし にんじん ごぼう さやいんげん なめこ だいこん ねぎ |
| 29木 | 2月 のお 祝い デー | わかめごはん 牛乳 鶏肉の香草焼き キャベツのおひたし かき玉汁 いやかんゼリー | ぎゅうにゅう わかめ とりにく とうふ たまご | ごはん でんぷん いやかんゼリー | しょうが バジル オレガノ キャベツ もやし にんじん たまねぎ しめじ ねぎ |

※太字は氷見産の食材です。