

# 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	八十八夜 献立	ごはん 牛乳 いわしの生姜煮 はりはりあえ うま煮 お茶プリン	ぎゅうにゅう いわしのしょうがに えだまめとじゃこのけんきボール	ごはん じゃがいも さとう おちゃプリン	ほうれんそう もやし しょうが きりぼしだいこん にんじん ほししいたけ たけのこ さやいんげん
2		ごはん 牛乳 豚肉のケチャップ炒め 即席漬物 チンゲンサイのスープ	ぎゅうにゅう ぶたにく	ごはん あぶら さとう ごまあぶら	にんにく しょうが たまねぎ はくさい きゅうり にんじん もやし ほししいたけ チンゲンサイ <b>ねぎ</b>
7		ごはん 牛乳 さばのごま焼き 小松菜とひじきのあえもの 高野豆腐のみそ汁	ぎゅうにゅう さば みそ ひじき こうやどうふ	ごはん さとう ごま	しょうが <b>ごまつな</b> にんじん もやし だいこん たまねぎ <b>ねぎ</b>
8		ごはん 牛乳 チーズ入り肉団子 きゅうりと大根の華風あえ 八宝菜	ぎゅうにゅう たれつきチーズインにくだんご ぶたにく うずらたまご	ごはん ごまあぶら あぶら でんぶん	きゅうり にんじん だいこん しょうが たまねぎ たけのこ ほししいたけ はなびらたけ はくさい
9		ごはん 牛乳 いかメンチ もやしのあえもの 大根のみそ汁 アイスクリーム	ぎゅうにゅう いかメンチ とうふ	ごはん あぶら アイスクリーム	もやし キャベツ <b>ごまつな</b> だいこん にんじん <b>ねぎ</b>
10		コッペパン 牛乳 若鶏の香味焼き ごぼうサラダ ミネストローネ	ぎゅうにゅう とりにく パーコン しろいんげんまめ	コッペパン マヨネーズ ごま マカロニ	にんにく しょうが <b>ねぎ</b> ごぼう にんじん きゅうり コーン セロリ たまねぎ トマト
13	ひみの 白献立	ごはん 牛乳 豚肉の甘辛炒め ブロッコリーのごまあえ かぼちゃと女良わかめのみそ汁	ぎゅうにゅう ぶたにく あぶらあげ めらわかめ みそ	ごはん あぶら さとう ごま	にんにく しょうが たまねぎ ごぼう さやいんげんまめ キャベツ にんじん かぼちゃ ブロッコリー <b>ねぎ</b> えのきたけ
14		ごはん 牛乳 フーヨーハイ 中華サラダ 味噌ワントンスープ	ぎゅうにゅう フーヨーハイ ぶたにく みそ	ごはん ドレッシング ワンタン	だいこん きゅうり にんじん たまねぎ はくさい <b>ねぎ</b> ほししいたけ
15		ごはん 牛乳 コロッケ キャベツとインゲンのごまあえ 団子汁 いちごヨーグルト	ぎゅうにゅう コロッケ とりにく みそ いちごヨーグルト	ごはん あぶら さとう ごま もち	キャベツ にんじん だいこん さやいんげん ごぼう <b>ねぎ</b>
16		麦ごはん 牛乳 チーズオムレツ 水菜のみそあえ ポークカレー	ぎゅうにゅう チーズオムレツ みそ ぶたにく	むぎごはん さとう ごま あぶら じゃがいも	みずな もやし にんじん にんにく しょうが たまねぎ

## 4・5月 給食の目当て

○衛生に気をつけて食事をしよう

- 1・2年生…石けんをいねいに手を洗おう。
- 3・4年生…手の洗い方や服装に気を付けよう。
- 5・6年生…協力して能率よく準備や後片付けをしよう。



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
17		米粉パン 牛乳 さけのマヨネーズ焼き 大根のごまサラダ コンソメスープ	ぎゅうにゅう さけ みそ パーコン	ごはん じゃがいも	だいこん にんじん きゅうり <b>ごまつな</b> たまねぎ コーン <b>ねぎ</b>
21		ごはん 牛乳 やきししやも キャベツの磯香あえ 豚汁	ぎゅうにゅう ごもちししやものり ぶたにく あぶらあげ みそ	ごはん じゃがいも	キャベツ もやし きゅうり にんじん たまねぎ しょうが <b>ねぎ</b>
22		ごはん 牛乳 春巻き ピーフンのカレー炒め しめじのスープ	ぎゅうにゅう はるまき ぶたにく とうふ	ごはん あぶら ビーファン さとう でんぶん	たまねぎ キャベツ にんじん ビーファン もやし はくさい <b>ねぎ</b> しめじ
23		ごはん 牛乳 ふくらぎの甘味噌かけ 五目豆 豆腐のすまし汁	ぎゅうにゅう ふくらぎ みそ だいず とりにく とうふ	ごはん さとう	しょうが ごぼう にんじん さやいんげん <b>ねぎ</b>
24		コッペパン 牛乳 ウィンナー 花野菜サラダ 焼きそば	ぎゅうにゅう ウィンナー ぶたにく	コッペパン ドレッシング ちゅうかめん	きゅうり にんじん もやし カリフラワー ブロッコリー たまねぎ キャベツ
27		ごはん 牛乳 がんもの含め煮 小松菜の切り干しあえ なめこ汁	ぎゅうにゅう がんもどき とうふ みそ	ごはん さとう ごま	<b>ごまつな</b> キャベツ なめこ きりぼしだいこん だいこん にんじん <b>ねぎ</b>
28		ごはん 牛乳 とんかつ 添え野菜 じゃがいものみそ汁 おやつ小魚	ぎゅうにゅう とんかつ あぶらあげ みそ わかめ おやつこざかな	ごはん あぶら じゃがいも	キャベツ きゅうり コーン にんじん <b>ねぎ</b>
29		ごはん 牛乳 さわらの塩焼き わかめの甘酢あえ 肉じゃが	ぎゅうにゅう さわら わかめ ぶたにく	ごはん さとう あぶら じゃがいも	もやし きゅうり にんじん たまねぎ えだまめ
30		ごはん 牛乳 豚の角煮 ブロッコリーのおひたし 厚揚げのみそ汁	ぎゅうにゅう ぶたにく うずらたまご あつあげ みそ	ごはん さとう	にんにく しょうが たまねぎ さやいんげん キャベツ ブロッコリー にんじん だいこん <b>ねぎ</b>
31	5月の お祝いデー	黒糖コッペパン 牛乳 鶏肉のレモンソースかけ さくさくサラダ きのこスープ 大福アイス	ぎゅうにゅう とりにく パーコン	こくとうコッペパン さとう あぶら コーンフレーク だいふくアイス	しょうが レモン キャベツ きゅうり にんじん たまねぎ もやし ほししいたけ しめじ <b>ねぎ</b>

※太字は氷見産の食品です。

