

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
2月		ごはん 牛乳 大豆とごぼうのミンチカツ ドレッシングサラダ 春雨スープ	ぎゅうにゅう だいずとごぼうのミンチカツ ぶたにく	ごはん 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
3火		ごはん 牛乳 豚肉のピリ辛炒め 白菜の昆布漬け 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 はくさい きゅうり にんじん だいこん ごぼう
4水		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 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 グリンピース
5木		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 豆乳スープ	ぎゅうにゅう やさしいシューマイ とり とうにゅう	ごはん ごま じゃがいも	キャベツ きゅうり たまねぎ にんじん だいこん
6金		揚げパン 牛乳 てりやきチキン ごまごまサラダ コンソメスープ	ぎゅうにゅう きなこ ベーコン てりやきチキン	コッペパン あぶら グラニューとう 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
9月		ごはん 牛乳 豚肉のジャンロー もやしのナムル 野菜のみそ汁	ぎゅうにゅう ぶたにく あぶらあげ みそ	ごはん あぶら さとう ごまあぶら ごま	しょうが たまねぎ こまつな キャベツ もやし にんじん はくさい ねぎ
10火		ごはん 牛乳 ミックスみそ豆 ひじきサラダ 豆腐チゲスープ	ぎゅうにゅう だいず ひよこまめ こうやどうぶ みそ ひじき ぶたにく とうふ	ごはん でんぶん あぶら さとう	にんじん ブロッコリー もやし コーン しょうが はくさいキムチ はくさい たまねぎ ねぎ
11水		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 たれつきにくだんご みそ たまご	ごはん ごま さとう おつゆぶ でんぶん	ほうれんそう キャベツ もやし にら たまねぎ にんじん だいこん

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
12木		ミルクパン 牛乳 元気コロッケ コーンのひたし ソフト麺のカレーソース	ぎゅうにゅう げんきコロッケ ソイミート	ミルクパン あぶら ソフトめん でんぶん	キャベツ もやし コーン しょうが たまねぎ にんじん
13金	ひみの 白献立	ごはん 牛乳 ふくらぎの甘味噌かけ 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 みそ とうふ	ごはん さとう 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
16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
17火		ごはん 牛乳 焼きししゃも ナムル 韓国風肉じゃが	ぎゅうにゅう こもちししゃも 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
18水		ごはん 牛乳 和風ハンバーグ キャベツとわかめの甘酢あえ だんご汁	ぎゅうにゅう とうふハンバーグ わかめ とり	ごはん さとう だんご	だいこん キャベツ きゅうり ほししいたけ にんじん たまねぎ
19木		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 ゆずゼリー	ぎゅうにゅう プレーンオムレツ ぎゅうにゅう	むぎごはん あぶら マヨネーズ じゃがいも ゆずゼリー	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
23月		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 こうやどうぶ	ごはん さとう ごま	しょうが こまつな にんじん キャベツ だいこん たまねぎ ねぎ
24火	12月の お祝い デー	ピラフ 牛乳 星のコロッケ 豆いろいろサラダ ミネストローネ カップデザート	ぎゅうにゅう ほしのコロッケ ひよこまめ だいず しろいんげんまめ ベーコン	ピラフ あぶら さとう ごま マヨネーズ マカロニ オリーブオイル カップデザート	きゅうり キャベツ セロリ にんじん たまねぎ トマト にんにく パセリ

※太字は氷見産の食材です。