

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
8水	年明け こんだて 献立	ごはん 牛乳 きんぴらハンバーグ 紅白なますサラダ お雑煮	ぎゅうにゅう きんぴらハンバーグ 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	きゅうり だいこん にんじん コーン かぶ こまつな ほししいたけ
9木		ごはん 牛乳 いわしの梅煮 白菜の昆布漬 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	はくさい だいこん にんじん たまねぎ さやいんげん
10金		コッペパン 牛乳 メンチカツ こんにやくサラダ イタリアンスープ	ぎゅうにゅう メンチカツ ベーコン とりにく たまご こなチーズ	コッペパン あぶら ドレッシング じゃがいも パンこ	ブロッコリー きゅうり にんじん コーン たまねぎ こまつな パセリ
14火		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 もやし にんじん こまつな たけのこ ほししいたけ にら
15水		ごはん 牛乳 げんげの唐揚げ 茎わかめの金平 豆腐としめじのみそ汁	ぎゅうにゅう げんげのからあげ くきわかめ とうふ みそ	ごはん あぶら ごまあぶら さとう ごま	れんこん にんじん たまねぎ さやいんげん しめじ ねぎ
16木		ごはん 牛乳 野菜チヂミ 青菜のごまあえ みそかき玉汁	ぎゅうにゅう とうふ みそ たまご	ごはん でんぶん やさいちヂミ さとう ごま	もやし にんじん こまつな たまねぎ
17金		コッペパン 牛乳 タンドリーチキン スパゲティソテー 白菜のスープ	ぎゅうにゅう とりにく ベーコン ヨーグルト	コッペパン バター スパゲティ はるさめ	たまねぎ ピーマン はくさい にんじん
20月	大寒 こんだて 献立	ごはん 牛乳 赤魚の西京焼き 小松菜のごましそあえ おでん	ぎゅうにゅう あかうおのさいきょうづけ じゃことえだまめけんきボール こんぶ あつあげ	ごはん ごま さといも さとう	こまつな はくさい にんじん ゆかりこ だいこん たけのこ
21火		ごはん 牛乳 たれ付き肉団子 もやしのごまあえ 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 ごま	もやし はくさい にんじん なめこ ねぎ

1・2月 給食の目当て

〇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水	カレー の白	ごはん 牛乳 白花豆コロケ ブロッコリーサラダ スープカレー	ぎゅうにゅう しろはなまめコロケ ソイミート	ごはん ドレッシング じゃがいも	ブロッコリー コーン にんじん たまねぎ セロリ トマト さやいんげん にんにく
23木		ごはん 牛乳 さばのごまみそ煮 キャベツのおひたし さつま汁	ぎゅうにゅう みそ さばのごまみそに とりにく あぶらあげ	ごはん さつまいも	キャベツ もやし にんじん だいこん しょうが
全国学校給食週間「食で五感を感じよう～デフリンピック100周年～」					
24金	給食 週間 こんだて 献立	【聴覚：耳で感じる献立】 コッペパン 牛乳 ポテトとお米のささみカツ ごぼうサラダ フルーツポンチ	ぎゅうにゅう ポテトとお米のささみカツ	コッペパン あぶら さとう マヨネーズ ごま ナタデココ カラフルボール ゼリー サイダー	ごぼう にんじん コーン きゅうり キャベツ もも りんご パイン パナナ
27月	給食 週間 こんだて 献立	【触覚：口で感じる献立】 ごはん 牛乳 白身魚のパン粉焼き 納豆あえ もちもちごまみそ汁	ぎゅうにゅう しろいとだら なっとう みそ あぶらあげ	ごはん パンこ オリーブオイル もち ごま	バジル パセリ こまつな キャベツ だいこん にんじん えのきたけ ねぎ
28火	給食 週間 こんだて 献立	【視覚：目で感じる献立】 ごはん 牛乳 グリルチキン ひじきサラダ カラフル豆乳みそスープ ミニホワイトゼリー	ぎゅうにゅう とりにく ひじき ベーコン みそ ミックスビーンズ とうにゅう	ごはん さとう あぶら さつまいも こめこ ミニホワイトゼリー	にんにく しょうが にんじん パプリカ もやし こまつな たまねぎ ブロッコリー しめじ ねぎ
29水	給食 週間 こんだて 献立	【嗅覚：鼻で感じる献立】 むぎごはん 牛乳 オムレツ バジルドレッシングサラダ キーマカレー	ぎゅうにゅう オムレツ ぎゅうにく ソイミート	むぎごはん あぶら じゃがいも オリーブオイル	ブロッコリー にんじん バジル しょうが にんにく たまねぎ しめじ トマト
30木	給食 週間 こんだて 献立	【味覚：舌で感じる献立】 ごはん 牛乳 さつまいもと大豆の揚げがらめ 小松菜の梅肉あえ 豚汁	ぎゅうにゅう とりにく だいず ぶたにく みそ あぶらあげ	ごはん さつまいも でんぶん あぶら さとう ごま	しょうが こまつな もやし ばいにく たまねぎ だいこん にんじん ねぎ
31金	1月の お祝い デー	ごはん 牛乳 野菜グラタン 花野菜サラダ オニオンスープ プリンタルト	ぎゅうにゅう やさいグラタン ベーコン たまご	こめこパン マヨネーズ じゃがいも でんぶん プリンタルト	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