

# こんだてひょう



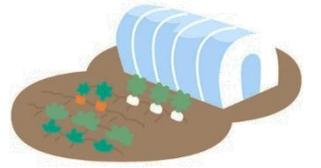
氷見市立湖南小学校

日曜	行事食等	こんだて	使用する食品名		
			ちきんにく 血や筋肉になる	たいおん 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
4	火	ごはん 牛乳 鶏肉のレモンみそかけ 三色ひたし ジャがいものそぼろ煮 ミニデザート	ぎゅうにゅう とりにく みそ	ごはん さとう でんぶん あぶら じゃがいも ミニデザート	レモン こまつな もやし にんじん しょうが たまねぎ さやいんげん
5	水	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	こまつな もやし にんじん はくさい たけのこ ほししいたけ にはら
6	木	ごはん 牛乳 ごちやくまいににくだんご 五目野菜の肉団子 ごまごまサラダ にはら玉汁 ひじきのり	ぎゅうにゅう ごちやくまいににくだんご みそ たまご ひじきのり	ごはん ごま さとう ごまあぶら じゃがいも ふ でんぶん	キャベツ きゅうり コーン にんじん にはら たまねぎ
7	金	こめこ 牛乳 ポークシューマイ コーンあえ しょうゆラーメン	ぎゅうにゅう ポークシューマイ ぶたにく わかめ	こめこパン あぶら ちゅうかめん 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
10	月	豚丼の ひ ごはん 牛乳 豚丼の具 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 さとう	たまねぎ にんじん しょうが さやいんげん キャベツ きゅうり もやし しそこ はくさい ねぎ
<h2>けんこくきねん ひ 建国記念の日</h2>					
12	水	ごはん 牛乳 ちくさやき きりしあえ 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 きりほしだいこん だいこん にんじん えのきたけ たまねぎ
13	木	むぎごはん 牛乳 お豆腐ナゲット ヨーグルトあえ ひみっこカレー	ぎゅうにゅう おとうふナゲット ヨーグルト ぶたにく にぼしこ	むぎごはん あぶら ナタデココ じゃがいも	パイン もも バナナ にんにく しょうが にんじん たまねぎ
14	金	バターコッペパン 牛乳 ハートのアップルソースハンバーグ カラフルごまネーズサラダ 野菜スープ ココアカップケーキ	ぎゅうにゅう ハンバーグ ベーコン とりにく	バターコッペパン さとう ごま マヨネーズ じゃがいも ココアカップケーキ	りんご レモン コーン ブロッコリー あかピーマン にんじん たまねぎ パセリ こまつな

## 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	使用する食品名		
			ちきんにく 血や筋肉になる	たいおん 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
17	月	ごはん 牛乳 さばカレーギョウザ 春雨のあえもの 八宝菜	ぎゅうにゅう さばカレーぎょうざ ぶたにく うずらたまご	ごはん あぶら はるさめ さとう ごまあぶら でんぶん	もやし きゅうり コーン しょうが たまねぎ にんじん ほししいたけ たけのこ はくさい キャベツ
18	火	ごはん 牛乳 がんもの含め煮 変わり漬け 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	キャベツ もやし たくあん なめこ にんじん ごぼう ねぎ
19	水	ごはん 牛乳 豚肉の生姜炒め 甘酢あえ じゃがいものみそ汁	ぎゅうにゅう ぶたにく わかめ あつあげ みそ	ごはん あぶら さとう でんぶん じゃがいも	しょうが たまねぎ コーン にんじん キャベツ ねぎ きゅうり こまつな えのきたけ
20	木	ごはん 牛乳 赤魚の西京焼き 白菜と小松菜のおひたし さつま汁	ぎゅうにゅう あかうお さいきょうや さいきょうみそ とりにく みそ	ごはん さつまいも	はくさい こまつな にんじん しょうが だいこん たまねぎ
21	金	食パン 牛乳 鶏のから揚げ ブロッコリーサラダ ビーンズスープ チョコクリーム	ぎゅうにゅう とりにく しろいんげんまめ だいたず ベーコン とうにゅう	しょくパン あぶら でんぶん ごま さとう バター こめこ チョコクリーム	しょうが ブロッコリー キャベツ にんじん パセリ たまねぎ えだまめ
25	火	ごはん 牛乳 卵焼きのベーコンまき 焼きビーフン チンゲンサイのスープ	ぎゅうにゅう たまごや ぶたにく とうふ たまご	ごはん ビーフン ごまあぶら でんぶん	ほししいたけ にんじん キャベツ にはら しょうが チンゲンサイ たまねぎ きくらげ
26	水	ごはん 牛乳 コーンコロッセ びじきサラダ ワンタンスープ	ぎゅうにゅう ひじき ぶたにく	ごはん あぶら コーンコロッセ さとう ワンタン ごまあぶら	にんじん もやし こまつな しょうが たまねぎ ねぎ はくさい ほししいたけ
27	木	ごはん 牛乳 ふくらぎの塩こうじ焼き 金平ごぼう 里芋のみそ汁	ぎゅうにゅう ふくらぎ あぶらあげ	ごはん あぶら さんおんとう さといも	しょうが にんじん ごぼう さやいんげん だいこん ほししいたけ ねぎ
28	金	揚げパン 牛乳 ハンバーグ 海藻サラダ コーンスープ 豆乳いちごパンナコッタ	ぎゅうにゅう きなこ かいそう ハンバーグ たまご	コッペパン あぶら グラニューとう でんぶん とうにゅういちごパンナコッタ	だいこん きゅうり コーン キャベツ はくさい ほししいたけ しょうが にんじん ねぎ

※太字は氷見産の食材です。