

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	たいおんちから 体温や力になる	からだちやしととの 体の調子を整える
1木		ごはん牛乳 焼きししゃも わかめの甘酢あえ肉じゃが	ぎゅうにゅう こもちししゃも 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 たまねぎほししいたけ さやいんげん
2金	こどもの 日献立	バターコッペパン牛乳 かぶと型ハンバーグのケチャップソースかけ コーンあえ細麺スープ ととやき	ぎゅうにゅう かぶとがたハンバーグ とりにく	バターコッペパン さとうひみうどん ととやき	こまつなキャベツコーン ほししいたけにんじんねぎ
7水		ごはん牛乳 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 ひじきみそ こうやどうふ	ごはんさとう ごま	しょうがこまつなにんじん もやしだいこんたまねぎ ねぎ
8木	給食の 旅 (和歌山県)	ごはん牛乳 鶏肉の梅パン粉焼き さやいんげんのごまあえ若竹汁	ぎゅうにゅう とりにくたまご とうふわかめ	ごはんパンこ さとうごま	いなづまうめのだしにんにく パセリさやいんげんにんじん たけのこ
9金		コッペパン牛乳 かぼちゃチーズフライ 添え野菜コンソメスープ	ぎゅうにゅう かぼちゃチーズフライ ベーコン	コッペパンあぶら じゃがいも	キャベツブロッコリー にんじんコーンたまねぎ
12月		ごはん牛乳 鮭のマヨネーズ焼き キャベツのごまあえ チンゲンサイのスープ	ぎゅうにゅう さけみそ	ごはんマヨネーズ さとうごま はるさめ	にんじんコーングリーンピース キャベツブロッコリーもやし ほししいたけチンゲンサイ ねぎ
13火		ごはん牛乳 豚肉の甘辛炒め 大根のサラダ かぼちゃとわかめのみそ汁	ぎゅうにゅう ぶたにくわかめ あぶらあげみそ	ごはんあぶら さとうドレッシング	にんにくしょうがたまねぎ ごぼうさやいんげんだいこん にんじんきゅうりかぼちゃ ねぎえのきたけ
14水	運動会 予行	しそごはん牛乳 鶏肉のレモンソースかけ ドレッシングサラダ きのこスープ 箸りんごゼリー	ぎゅうにゅう とりにくさとう ベーコン	ごはんあぶら さとう あおりんごゼリー	しそしょうがレモン 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 しめじねぎ
15木		麦ごはん牛乳 オムレツ水菜のみそあえ キーマカレー	ぎゅうにゅう むぎごはんみそ ぶたにく ぎゅうにく ヨーグルト	むぎごはんさとう ごまバター	みずなはくさいにんじん たまねぎにんにくセロリ しょうがトマト
16金		食パン牛乳 アスパラサラダ フルーツポンチ チョコ大豆クリーム	ぎゅうにゅう	しよくパンあぶら コーンコロケ ドレッシングゼリー ナタデココしらたまど チョコだいきりクリーム	キャベツにんじんパイン アスパラガスもも

4・5月 給食の目当て

〇衛生に気をつけて食事をしよう

- 1・2年生…石けんで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 献立	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	からだちやしととの 体の調子を整える
20火		ごはん牛乳 キャベツメンチカツ 三色ごまあえだんご汁	ぎゅうにゅう キャベツメンチカツ とりにくみそ	ごはんあぶら さとうごま だんご	キャベツにんじんだいこん さやいんげんごぼうねぎ
21水		ごはん牛乳 人参シューマイ ビーフンのカレー炒め 白菜としめじのスープ	ぎゅうにゅう にんじんシューマイ ぶたにくとうふ	ごはんあぶら ビーフンさとう でんぶん	たまねぎキャベツにんじん ピーマンもやしはくさい しめじねぎ
22木		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	ごはんあぶら 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 だいこんえのきたけねぎ
23金		コッペパン牛乳 粗挽きウィンナー 花野菜サラダ焼きそば	ぎゅうにゅう あらびきウィンナー ぶたにく	コッペパン ドレッシング あぶら 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
26月		ごはん牛乳 豚肉のケチャップソース炒め 即席漬け豆腐スープ	ぎゅうにゅう ぶたにく さとうとうふ	ごはんあぶら さとうでんぶん ごまあぶら じゃがいも	にんにくしょうがねぎ たまねぎはくさいきゅうり にんじんこまつな
27火		ごはん牛乳 さばの銀紙焼き じゃがいものみそ汁	ぎゅうにゅう さば ごもくまめ	ごはんさとう じゃがいも	ごぼうにんじんさやいんげん ねぎ
28水		ごはん牛乳 鶏肉の香味焼き 大根と人参のみそ汁	ぎゅうにゅう とりにく さとうとうふ	ごはん	にんにくしょうがねぎ もやしキャベツこまつな だいこんにんじん
29木		ごはん牛乳 照り焼き肉団子 八宝菜	ぎゅうにゅう てりやきにくだんご ぶたにく	ごはんあぶら ごまあぶら でんぶん	きゅうりにんじんだいこん しょうがにんにくたまねぎ たけのこはくさい
30金	5月の お祝い デー	米粉パン牛乳 ポテトとお米のササミカツ スパゲティーソテー 卵とコーンのスープ アセロラミルクゼリー	ぎゅうにゅう ポテトとおこめのササミカツ ツナたまご	こめこパン あぶら オリーブオイル スパゲティ でんぶん アセロラミルクゼリー	コーンアスパラガスにんじん はくさい

※太字は氷見産の食品です。