

こんだてひょう

氷見市立湖南小学校



日曜	行事食等	こん献だて立	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	からだちょうしととの体の調子を整える
2月		ごはん牛乳 ポークシューマイ ゆかり漬け マーボー豆腐	ぎゅうにゅう ポークシューマイ ぶたにくとうふ あかみそ	ごはんあぶら さとうでんぶん ごまあぶら	はくさいキャベツ きゅうり しそこ にんにくしょうが ほししいたけ にんじん たけのこ にはねぎ
3火		ごはん牛乳 鮭のみそマヨ焼き 青菜のコーンあえ 豚汁 ひじきのり	ぎゅうにゅう さけぶたにく みそあぶらあげ ひじきのり	ごはんマヨネーズ ごま じゃがいも	こまつなキャベツ コーン しょうが にんじん だいこん ねぎ
4水	歯と口の衛生週間	菜めし 牛乳 メンチカツ 小松菜の切り干しあえ 厚揚げのみそ汁 りんごとヨーグルトのゼリー	ぎゅうにゅう メンチカツ あつあげ	ごはんごま みそ りんごとヨーグルトのゼリー	こまつな もやし にんじん きりぼしだいこん しょうが たまねぎ だいこん えのきたけ ねぎ
5木		ごはん牛乳 さばのみそ煮 ごぼうサラダ かき玉汁	ぎゅうにゅう さばのみそに とりにく とうふ たまご	ごはんマヨネーズ ごま でんぶん	ごぼう にんじん きゅうり コーン たまねぎ ねぎ
6金		コッペパン 牛乳 元氣コロッケ 切り干し大根の焼きそばソテー フルーツポンチ	ぎゅうにゅう げんきコロッケ ぶたにく あおのり	コッペパン あぶら ごまあぶら ちゅうかめん ナタデココ ゼリー しらたまだんご	きりぼしだいこん にんじん たまねぎ キャベツ ピーマン もも パイン みかん
9月		ごはん牛乳 ホッケの塩焼き 五目煮豆 白玉汁	ぎゅうにゅう ほつけぶたにく だいず こんぶ あぶらあげ	ごはんあぶら さとう もち	にんじん ごぼう たまねぎ ほししいたけ ねぎ
10火		ごはん牛乳 豚肉とキムチの炒めもの こんにゃくサラダ わかめスープ	ぎゅうにゅう ぶたにく あかみそ とうふ ベーコン わかめ	ごはんあぶら さとう でんぶん ごま	にんにく しょうが たまねぎ はくさいキムチ にはキャベツ きゅうり コーン えのきたけ ねぎ
11水	入梅 こんだて献立	しそごはん牛乳 いわしの梅煮 ブロッコリーの昆布あえ なめこ汁 あじさいゼリー	ぎゅうにゅう いわしのうめに こんぶ とうふ みそ	ごはん あじさいゼリー	しそこ ブロッコリー キャベツ きゅうり なめこ にんじん ごぼう ねぎ
12木		むぎごはん牛乳 めだまやかいそう 目玉焼き 海藻サラダ チキンカレー	ぎゅうにゅう めだまやかいそう とりにく	むぎごはん あぶら じゃがいも	キャベツ きゅうり コーン レモン にんにく しょうが にんじん たまねぎ
13金		食パン牛乳 マーマレードチキン アスパラのごまあえ コーンポタージュ チョコ大豆クリーム	ぎゅうにゅう とりにく	しよくパン さとう マーマレード ごま あぶら なまクリーム チョコだいずクリーム	にんにく アスパラガス にんじん キャベツ きゅうり セロリ たまねぎ コーン パセリ
16月		ごはん牛乳 氷見いわしのみりん干し ひじきの炒め煮 じゃがいものみそ汁	ぎゅうにゅう ひみいわし ひじき とりにく だいず さつまあげ みそ あぶらあげ	ごはんあぶら さとう じゃがいも	にんじん さやいんげん しめじ たまねぎ ねぎ

6・7月 給食の目当て

○みんなで助け合って準備や後片付けをしよう

- 1・2年生…当番の仕事をしっかりしよう。
- 3・4年生…助け合って順序よく仕事を進めよう。
- 5・6年生…食事にふさわしい身支度や場づくりを考えよう。



日曜	行事食等	こん献だて立	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	からだちょうしととの体の調子を整える
17火	給食の脈 宮崎県	ごはん牛乳 鶏肉の梅みそ焼き キャベツのゆかりあえ かねんしゅい 日向夏ゼリー	ぎゅうにゅう とりにく しろみそ あつあげ	ごはん さといも さんおんとう いももち ひゅうがなつゼリー	うめ あおじそ キャベツ きゅうり しそこ にんじん だいこん たまねぎ ねぎ
18水		ごはん牛乳 大豆とれんこんの揚げがらめ もやしのカレー漬け には玉汁	ぎゅうにゅう だいず みそ たまご	ごはん でんぶん あぶら さとう みずあめ ごま	れんこん もやし にんじん きゅうり にはたまねぎ
19木		ごはん牛乳 さわらの塩こうじ焼き 小松菜のごまみそあえ 大根と厚揚げのみそ汁 いちごヨーグルト	ぎゅうにゅう さわら みそ わかめ あつあげ いちごヨーグルト	ごはんごま さとう	こまつな キャベツ だいこん えのきたけ にんじん たまねぎ ねぎ
20金		米粉パン 牛乳 鶏の照り焼き ほうれん草の Pasta サラダ かぶのコンソメスープ	ぎゅうにゅう とりにく ベーコン	こめこパン さんおんとう スパゲティ マヨネーズ	しょうが ほうれんそう キャベツ にんじん たまねぎ かぶ
23月		ごはん牛乳 みそユーリンチー きゅうりの華風漬け 豆腐スープ	ぎゅうにゅう とりにく あかみそ とうふ	ごはん でんぶん あぶら さとう ごまあぶら ごま	にんにく しょうが ねぎ きゅうり にんじん もやし はくさい
24火		ごはん牛乳 赤魚の照り焼き ほうれん草とえのきのごまみそあえ 根菜のみそ汁	ぎゅうにゅう あかうお みそ あぶらあげ	ごはんごま さとう	ほうれんそう キャベツ えのきたけ だいこん ほししいたけ にんじん ごぼう たけのこ
25水		ごはん牛乳 千草焼き かぶのレモン風味 肉じゃが コアコアヨーグルト	ぎゅうにゅう ちくさやき ぎゅうにく ぶたにく コアコアヨーグルト	ごはん じゃがいも さとう	かぶ きゅうり にんじん レモン たまねぎ
26木		ごはん牛乳 豚肉のスタミナ炒め キャベツの生妻醤油あえ もちもちごまみそ汁	ぎゅうにゅう ぶたにく あぶらあげ みそ	ごはんあぶら さんおんとう ごま さとう もち	たまねぎ にはあかピーマン きピーマン にんにく キャベツ もやし にんじん しょうが だいこん えのきたけ ねぎ
27金		食パン牛乳 金時豆のチリコンカン 甘酢あえ 春雨スープ	ぎゅうにゅう きんときまめ ぎゅうにく わかめ ぶたにく	しよくパン あぶら さとう でんぶん ごま はるさめ	たまねぎ にんじん にんにく キャベツ きゅうり もやし ほししいたけ チンゲンサイ
30月	6月の祝いデー	むぎごはん牛乳 チーズオムレツ 花野菜サラダ きのこハヤシルウ さくらんぼゼリー	ぎゅうにゅう チーズオムレツ ぎゅうにく	むぎごはん さとう マヨネーズ あぶら じゃがいも さくらんぼゼリー	ブロッコリー カリフラワー にんじん きゅうり にんにく たまねぎ マッシュルーム しめじ トマト

※太字は氷見産の食品です。