

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 立	しょくひんめい 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 ちょうど ととの 体の調子を整える
1月		ご飯 牛乳 とりにく 鶏肉のみぞ焼き ごまあえ こんさうり 根菜汁	ぎゅうにゅう とりにく みそ ぶたにく あぶらあげ	ごはん さとう ごま	もやし にんじん しょうが チングンサイ だいこん ほししいたけ れんこん ねぎ
2火		ご飯 牛乳 はるまき ホイロー 春巻き 回鍋肉 ごぼうと豆腐の中華スープ	ぎゅうにゅう はるまき ぶたにく あかみそ とうふ	ごはん あぶら	ににく たまねぎ にんじん キャベツ たけのこ ピーマン ごぼう ねぎ
3水		ご飯 牛乳 さばの銀紙焼き 即席漬け おやこに 親子煮	ぎゅうにゅう さばのぎんがみやき とりにく たまご	ごはん ジャガイモ さとう	はくさい きゅうり にんじん たまねぎ ほししいたけ グリンピース
4木		ご飯 牛乳 金平包み焼きハンバーグ こまつな 小松菜のあえもの あぶらあ 金平包み焼きハンバーグ 揚げと大根のみぞ汁 味付けのり	ぎゅうにゅう きんぱくつみ 金平包み のり あじつけのり	ごはん	もやし こまつな にんじん たまねぎ だいこん ねぎ えのきたけ
5金		しょくパン 牛乳 のり塩チキンポテト コールスローサラダ ミネストローネ マーマレード	ぎゅうにゅう とりにく あおのり ベーコン	しょくパン あぶら じゃがいも ドレッシング オリーブオイル マカロニ マーマレード	キャベツ きゅうり にんじん コーン たまねぎ ゼロリ ににく トマト バセリ
8月		ご飯 牛乳 野菜シューまい グリーンサラダ みそワンタンスープ	ぎゅうにゅう やさいシューまい ぶたにく みそ	ごはん ドレッシング ワンタン	キャベツ きゅうり たまねぎ アスパラガス にんじん はくさい ほししいたけ ねぎ
9火		ご飯 牛乳 キャベツメンチカツ ビーフンのカレー炒め 卵とコーンのスープ かにくい 果肉入りみかんゼリー	ぎゅうにゅう キャベツメンチカツ ぶたにく たまご	ごはん あぶら ビーフン さとう でんぶん かにくいみかんゼリー	たまねぎ キャベツ にんじん ピーマン はくさい コーン
10水		ご飯 牛乳 鶏そぼろと大豆の卵焼き こんにゃくのゆずみそかけ だんごじる 団子汁	ぎゅうにゅう とりそぼろとだいすのたまごやき えだまとじやこのげんきボール みそ	ごはん さといも さとう	ゆず たまねぎ にんじん だいこん えのきたけ
11木		むぎ ご飯 牛乳 やさい 野菜グラタン 大根サラダ パンブキンカレー ゆずヨーグルト	ぎゅうにゅう やさいグラタン わかめ ぶたにく ゆずヨーグルト	むぎごはん じゃがいも	だいこん きゅうり にんじん ににく しょうが たまねぎ かぼちゃ
12金		バターコッペパン 牛乳 トマトオムレツ フレンチサラダ クリームスパゲティ	ぎゅうにゅう トマトオムレツ ベーコン なまクリーム こなチーズ	バターコッペパン ドレッシング あぶら スパゲティ	キャベツ にんじん たまねぎ カリフラワー ブロッコリー アスパラガス しめじ

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 献 立	しょくひんめい 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 ちょうど ととの 体の調子を整える
15月	きょうしょく 旅 給食の旅 栃木県	ご飯 牛乳 とりにく こんぶ 鶏から揚げのにらソースかけ もやしの塩昆布あえ 鬼子藏汁 いちごゼリー	ぎゅうにゅう とりにく こんぶ あぶらあげ とうふ さとう	ごはん でんぶん あぶら さとう ごまあぶら ごま いちごゼリー	しょうが ににく にら もやし にんじん きゅうり ごぼう しめじ だいこん はくさい
16火		ご飯 牛乳 てや おきめだいの照り焼き ほうれん草のコーンあえ こうやどうふ ぶくに 高野豆腐の含め煮	ぎゅうにゅう おきめだい だいす ぶたにく こんぶ こうやとうふ	ごはん	キャベツ ほうれんそう にんじん コーン たけのこ ほししいたけ ごぼう
17水		ご飯 牛乳 ふうたまごや キッシュ風卵焼き ゆかりあえ スープギョウザ	ぎゅうにゅう キッシュ風卵焼き スープギョウザ	ごはん はるさめ	はくさい キャベツ しそ きゅうり チングンサイ にんじん たまねぎ ねぎ
18木		ご飯 牛乳 さけの西京焼き チングンサイのごまあえ はくせいべ 白菜鍋	ぎゅうにゅう さけ ぶたにく とうふ	ごはん ごま	もやし チングンサイ にんじん ほししいたけ はくさい えのきたけ ねぎ
19金		ごめこ 米粉パン 牛乳 やわらかトンカツ かいそう 海藻サラダ かぶのコンソメスープ はちみつレモンパンナコッタ	ぎゅうにゅう やわらかトンカツ かいそう ベーコン	ごめこパン あぶら はちみつレモンパンナコッタ	キャベツ きゅうり かぶ たまねぎ にんじん はくさい
22月	とうじ 冬至 こんだて 献立	ご飯 牛乳 ブリカツ ごま酢あえ 冬至の運盛り汁 ゆずゼリー	ぎゅうにゅう ブリカツ とりにく あぶらあげ みそ	ごはん あぶら さとう ごま ほうとう ゆずゼリー	ブロッコリー にんじん もやし きゅうり れんこん かぼちゃ キャベツ ねぎ さやいんげん えのきたけ
23火		むぎ ご飯 牛乳 なすのトマトグラタン やさい 野菜とコーンのサラダ きのこストロガノフ	ぎゅうにゅう なすのトマトグラタン ぎゅうにく	むぎごはん さとう ドレッシング バター	だいこん にんじん コーン きゅうり キャベツ しめじ エリンギ マッシュルーム たまねぎ グリンピース ににく トマト
24水	クリスマス こんだて 献立 お祝いデー	チキンライス 牛乳 とりにく 鶏肉のハーブ焼き 花野菜サラダ キャロットポタージュ クリスマスケーキ	ぎゅうにゅう とりにく ベーコン なまクリーム	チキンライス マヨネーズ あぶら じゃがいも こめこ クリスマスケーキ	しょうが バジル オレガノ ブロッコリー カリフラワー にんじん きゅうり たまねぎ マッシュルーム パセリ

※太字は氷見産の食材です。