

# こんだてひょう



日曜	行事食等	こんだて立	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	からだちようしととの体の調子を整える
1月		ごはん牛乳 鶏肉のみそ焼き ごまあえ 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 チンゲンサイ だいこん ほししいたけ れんこん ねぎ
2火		ごはん牛乳 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	にんにく 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		ごはん牛乳 さばの銀紙焼き 即席漬け 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 じゃがいも 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 グリーンピース
4木		ごはん牛乳 金平包み焼きハンバーグ 小松菜のあえもの 油揚げと大根のみそ汁 味付けのり	ぎゅうにゅう きんぴらつつみ ハンバーグ あぶらあげ みそ 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		食パン牛乳 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 しよく パン とりにく あおのり ベーコン	しよくパン 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 セロリ にんにく トマト パセリ
8月		ごはん牛乳 野菜シューマイ グリーンサラダ みそワタンスープ	ぎゅうにゅう やさい シューマイ 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		ごはん牛乳 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 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 かにくいり 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		ごはん牛乳 鶏そぼろと大豆の卵焼き こんにゃくのゆずみそかけ 団子汁	ぎゅうにゅう とり そぼろ たまご ゆず みそ だんご じゅう	ごはん さとう いも	ゆず たまねぎ にんじん だいこん えのきたけ
11木		むぎごはん牛乳 野菜グラタン 大根サラダ パンキンカレー ゆずヨーグルト	むぎ ごはん 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 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 バター コッペパン 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	からだちようしととの体の調子を整える
15月	給食の旅 栃木県	ごはん牛乳 鶏から揚げの にらソースがけ もやしの塩昆布あえ 鬼子蔵汁 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 にんにく 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		ごはん牛乳 おきめだいの 照り焼き ほうれん草の コーンあえ 高野豆腐の 含め煮	ぎゅうにゅう おきめだい だいち 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		ごはん牛乳 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 ふうたまご やき スープ ぎょうざ	ごはん はるさめ	はくさい キャベツ しそ きゅうり チンゲンサイ にんじん たまねぎ ねぎ
18木		ごはん牛乳 さけの西京焼き チンゲンサイの ごまあえ 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 チンゲンサイ にんじん ほししいたけ はくさい えのきたけ ねぎ
19金		こめごはん牛乳 米粉パン 柔らかトンカツ 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	こめごはん 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	冬至 献立	ごはん牛乳 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		むぎごはん牛乳 なすのトマトグラタン 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 トマト グラタン ぎゅうにゅう きのこ	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 グリーンピース にんにく トマト
24水	クリスマス 献立 お祝いデー	チキンライス牛乳 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 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。