

# こんだてひょう



氷見市立湖南小学校

日曜	ぎょうじょくとう 行事食等	こんだて 献立	しょうしよくひんめい 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	からだちようしととの 体の調子を整える
8木		むぎはんぎゅうにゅう 麦ご飯牛乳 チーズオムレツ アスパラサラダ ハヤシルウ	ぎゅうにゅう チーズオムレツ ぎゅうにく	ごはんさとう ごまあぶら じゃがいも	アスパラガス にんじん キャベツ 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
9金		バターコッペパン ぎゅうにゅう 牛乳 メンチカツ こんにやくサラダ かぼちゃのクリームシチュー	ぎゅうにゅう メンチカツ とりにつく いんげんまめ	バターコッペパン あぶら ドレッシング	ブロッコリー きゅうり にんじん コーン たまねぎ かぼちゃ グリンピース しめじ
13火		ごはんぎゅうにゅう 牛乳 いわしのしょうがに こまつな小松菜のあえもの さといも里芋のみそ汁 りんご	ぎゅうにゅう いわしのしょうがに あつあげ みそ	ごはんさといも	こまつな もやし にんじん たまねぎ ねぎ りんご
14水		ごはんぎゅうにゅう 牛乳 とりにつくうめや 鶏肉の梅みそ焼き スタミナ納豆あえ かきたまじろ汁	ぎゅうにゅう とりにつく みそ なっとう とうふ たまご	ごはんさとう さんおんとう ごまあぶら でんぶん	しょうが ばいにく キャベツ にら もやし たまねぎ にんじん
15木		ごはんぎゅうにゅう やさいにくだんご 牛乳 野菜入り肉団子 エリンギとアスパラのソテー とうふ豆腐スープ あまおうクレープ	ぎゅうにゅう やさしいりにくだんご ベーコン とうふ	ごはんあぶら でんぶん あまおうクレープ	にんにく キャベツ エリンギ にんじん アスパラガス コーン もやし はくさい ねぎ
16金		しよくぎゅうにゅう 食パン牛乳 ハムチーズフライ かいそう 海藻サラダ 白菜スープ いちごマーガリン	ぎゅうにゅう ハムチーズフライ かいそう ベーコン	しよくパンあぶら いちごマーガリン	だいこん きゅうり にんじん たまねぎ はくさい コーン
19月		ごはんぎゅうにゅう 牛乳 ミックスみそ豆 キャベツのごまあえ いなかじろ汁	ぎゅうにゅう だいず ひよこまめ こうやどうふ みそ とりにつく あぶらあげ	ごはんでんぶん あぶら さとう ごま さといも	キャベツ ブロッコリー にんじん だいこん ねぎ
20火	きゅうしよく 給食の旅 きょうとふ 京都府	ごはんぎゅうにゅう 牛乳 さわらのさいきょうや 焼きたまごねぎのごまマヨあえ かしわのシュシュ	ぎゅうにゅう さわらのさいきょうみそづけ とりにつく とうふ	ごはんマヨネーズ ごまさんおんとう ふ	ねぎ だいこん にんじん たまねぎ はくさい
21水		ごはんぎゅうにゅう 牛乳 ぶたにつくしょうがいた 豚肉の生姜炒め きりぼ 切干しあえ とうふ豆腐のすまし汁	ぎゅうにゅう ぶたにつく わかめ とうふ	ごはんあぶら さんおんとう ごま	しょうが たまねぎ にんじん こまつな もやし えのきたけ きりぼしだいこん ねぎ

## 1・2月 給食の目当て

〇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	ぎょうじょくとう 行事食等	こんだて 献立	しょうしよくひんめい 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	からだちようしととの 体の調子を整える
22木		ごはんぎゅうにゅう 牛乳 さけのバター焼き 金平ごぼう だいこん大根としめじのみそ汁	ぎゅうにゅう さけ さつまあげ あつあげ みそ	ごはんこめこ バター ごまあぶら さとう ごま	きりごぼう にんじん しめじ さやいんげん だいこん ねぎ
23金	がつ 1月のお いわ 祝いデー	こめこぎゅうにゅう 米粉パン牛乳 とりあおな 鶏のから揚げ 青菜のごまあえ カレーポトフ 焼きプリンタルト	ぎゅうにゅう とりにつく ウィンナー	こめこパンあぶら でんぶん ごま じゃがいも やきプリンタルト	しょうが こまつな もやし にんじん キャベツ たまねぎ しめじ セロリ
ぜんこくがっこうきゅうしよくしゅうかん 全国学校給食週間「未来に向かって～プレイバック昭和100周年～」					
26月	きゅうしよく 給食 週間 こんだて 献立	みらいのこ 【未来に残したい食材献立】 ごこくまいはん 五穀米ご飯牛乳 ひみコロかきあげ れんこんのごまみそあえ ばち汁	ぎゅうにゅう ひじき みそ とりにつく わかめ あぶらあげ	ごはんごま オートミール もちあわ キヌア ひえ あぶら さとう うどん	たまねぎ さつまいも かぼちゃ ほうれんそう れんこん キャベツ チンゲンサイ たまねぎ にんじん えのきたけ ねぎ
27火	きゅうしよく 給食 週間 こんだて 献立	しょうわねん 【昭和40年の献立】 ロールパン ぎゅうにゅう 牛乳 オムレツ フレンチサラダ ソフト麺のミートソースかけ	ぎゅうにゅう オムレツ ぶたにつく	ロールパンあぶら さとう ソフトめん でんぶん	キャベツ きゅうり にんじん コーン にんにく たまねぎ マッシュルーム
28水	きゅうしよく 給食 週間 こんだて 献立	しょうわねん 【昭和60年の献立】 ごはんぎゅうにゅう 牛乳 ビビンバの具 ナムル ちゅうか 中華スープ みかん	ぎゅうにゅう ぎゅうにく ぶたにつく あかみそ ソイミート わかめ とうふ	ごはんさとう ごまあぶら ごま	にんにく しょうが ねぎ こまつな にんじん もやし ほししいたけ たまねぎ みかん
29木	きゅうしよく 給食 週間 こんだて 献立	しょうわねん 【昭和25年の献立】 コッペパン ぎゅうにゅう 牛乳 コロッケ ゆで野菜 コンソメスープ いちごジャム	ぎゅうにゅう コロッケ ベーコン	コッペパンあぶら いちごジャム	キャベツ にんじん もやし たまねぎ だいこん はくさい
30金	きゅうしよく 給食 週間 こんだて 献立	むぎはんぎゅうにゅう 【昭和50年の献立】 麦ご飯牛乳 ウィンナー ヨーグルトサラダ ポークカレー	ぎゅうにゅう ウィンナー ヨーグルト ぶたにつく	むぎごはんあぶら ヨーグルト じゃがいも	パイン もも りんご パナナ しょうが にんにく たまねぎ トマト グリンピース にんじん

※太字は氷見産の食材です。