

令和7年度

こんだてひょう



氷見市立湖南小学校

日曜	行事食等	こんだて	使用する食品名		
			血や筋肉になる	体温や力になる	体の調子を整える
3	火	すし飯 牛乳 ウィンナー 卵焼き 納豆あえ すまし汁 節分豆 手巻きのり	ぎゅうにゅう のり ウィンナー たまご なつとう とりにく とろふ だいず	すしめし しらたまふ	ほうれんそう キャベツ にんじん たまねぎ ねぎ
4	水	ご飯 牛乳 ふくらぎの甘みそかけ 青菜のごまあえ もやしと油揚げのみそ汁	ぎゅうにゅう ふくらぎ みそ あぶらあげ	ごはん さとう ごま	キャベツ ごまつな にんじん たまねぎ もやし ねぎ
5	木	ご飯 牛乳 ハンバーグの和風ソースかけ チンゲンサイのおひたし なめこ汁	ぎゅうにゅう とうふハンバーグ とうふ みそ	ごはん さとう でんぶん	たまねぎ にんじん ほししいたけ チンゲンサイ もやし だいこん なめこ ねぎ
6	金	食パン 牛乳 白身魚フライ キャベツときゅうりのサラダ 小松菜のクリーム煮 チョコクリーム	ぎゅうにゅう ホキ とりにく しろいんげんまめ	しょくぱん あぶら マヨネーズ チョコクリーム	キャベツ きゅうり コーン にんじん たまねぎ はくさい ごまつな
9	月	ご飯 牛乳 ポークシューマイ バンサンスー マーボー豆腐	ぎゅうにゅう ポークシューマイ ぶたにく とろふ あかみそ	ごはん はるさめ さとう ごまあぶら ごま あぶら でんぶん	きゅうり にんじん もやし にんにく しょうが ねぎ たけのこ ほししいたけ にら
10	火	ご飯 牛乳 鮭の照り焼き 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 ごまあぶら さとう ごま	ごぼう にんじん さやいんげん だいこん しめじ ねぎ
12	木	菱ご飯 牛乳 チーズはんぺんフライ ビーンズサラダ ポークカレー	ぎゅうにゅう チーズはんぺん ミックスビーンズ ひよこまめ ぶたにく	むぎごはん あぶら じゃがいも	キャベツ コーン にんにく しょうが にんじん たまねぎ
13	金	コッペパン 牛乳 たまごのベーコン巻き カリフラワーサラダ かぶのスープ	ぎゅうにゅう たまごのベーコン巻き ベーコン	コッペパン じゃがいも	キャベツ にんじん カリフラワー たまねぎ かぶ コーン

1・2月 給食の目当て

○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	行事食等	こんだて	使用する食品名		
			血や筋肉になる	体温や力になる	体の調子を整える
16	月	ご飯 牛乳 さばの銀紙焼き 白菜のひたし けんちん汁	ぎゅうにゅう さばのぎんがみやき ぶたにく やきどうふ	ごはん ごまあぶら	はくさい ブロッコリー にんじん だいこん ごぼう ほししいたけ ねぎ
17	火	ご飯 牛乳 干草焼き 中華風五目豆 白菜鍋	ぎゅうにゅう ちくさやき ちゅうかふうごもくまめ はくさいなべ	ごはん ごまあぶら	にんじん ほししいたけ たけのこ さやいんげん しょうが はくさい ねぎ えのきたけ
18	水	ご飯 牛乳 焼きししゃも もやしのひたし 豚肉と里芋のうま煮	ぎゅうにゅう 焼きししゃも ぶたにく さといち に	ごはん あぶら さといも さとう	もやし ごまつな にんじん しょうが だいこん しめじ ねぎ
19	木	菜めし 牛乳 ビーフンサラダ マーボーかぶ りんご	ぎゅうにゅう 菜めし ぎゅうにく ぶたにく	なめし ビーフン あぶら ごまあぶら さとう でんぶん さんおんどう	きゅうり にんじん きくらげ にんにく しょうが ねぎ かぶ りんご
20	金	食パン 牛乳 元気コロッケ スパゲティサラダ ミネストローネ ブルーベリージャム	ぎゅうにゅう げんきコロッケ ベーコン しろいんげんまめ	しょくぱん あぶら スパゲティ ドレッシング じゃがいも ブルーベリージャム	キャベツ きゅうり にんじん たまねぎ アスパラガス トマト
24	火	ご飯 牛乳 春巻き コーンあえ 春雨スープ	ぎゅうにゅう はるまき ぶたにく	ごはん あぶら はるさめ	もやし さやいんげん コーン にんじん たまねぎ はくさい チンゲンサイ
25	水	ご飯 牛乳 焼きキャベツメンチ わかめの甘酢あえ だいこん 大根のそぼろ煮	ぎゅうにゅう 焼きキャベツメンチ わかめ とりにく あつあげ	ごはん さとう でんぶん	キャベツ きゅうり にんじん だいこん グリーンピース
26	木	ご飯 牛乳 さばの塩焼き 青菜のひたし 厚揚げのカレー煮	ぎゅうにゅう さば ぶたにく あつあげ	ごはん	はくさい ごまつな にんじん しょうが だいこん ほししいたけ グリーンピース
27	金	2月の お祝い デー バターコッペパン 牛乳 チーズささみフライ もやしのナムル 卵スープ レモンカスタードタルト	ぎゅうにゅう チーズささみフライ ベーコン とろふ たまご	バターコッペパン あぶら ごまあぶら でんぶん レモンカスタードタルト	もやし ごまつな にんじん たまねぎ

※太字は氷見産の食材です。