

こんだてひょう



氷見市立瀬浦小学校

日曜	行事食等	こんだて	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
8水	としあ 年明け こんだて 献立	ごはんぎゅうにゅう 牛乳 きんぴらハンバーグ こはく 紅白なますサラダ まつちや 抹茶プリン	ぎゅうにゅう きんぴらハンバーグ かまぼこ	ごはんはるさめ さとうごまあぶら さといももち まっチャプリン	きゅうり★だいこん にんじんコーン★かぶ こまつなほししいたけ
9木		ごはんぎゅうにゅう 牛乳 いわしのうめ はくさい 白菜の昆布漬 にく 肉じゃが	ぎゅうにゅう いわしのうめに こんぶぶたにく	ごはんあぶら じゃがいもさとう	はくさい★だいこん にんじんたまねぎ さやいんげん
10金		コッペパンぎゅうにゅう 牛乳 メンチカツ いとかんてん 糸寒天サラダ イタリアンスープ	ぎゅうにゅう メンチカツ ベーコン とりにく たまご こなチーズ	コッペパンあぶら ドレッシング じゃがいもパンこ	ブロッコリーきゅうり にんじんコーン たまねぎ こまつなパセリ
14火		ごはんぎゅうにゅう 牛乳 ぶたにく 豚肉のオイスターソース炒め あおな 青菜のごまあえ にくだんご 肉団子スープ	ぎゅうにゅう ぶたにく にくだんご	ごはんあぶら さとうごま はるさめ	にんにくしょうがねぎ たまねぎ さやいんげん はくさいにんじん こまつな★だいこん ほししいたけ にら
15水		ごはんぎゅうにゅう 牛乳 げんげの唐揚げ からあ 金平ごぼう はくさい 白菜とかぶのみそ汁	ぎゅうにゅう げんげのからあげ とうふ みそ	ごはんあぶら ごまあぶら さとう ごま	れんごんにんじん ごぼう さやいんげん はくさい ★かぶねぎ
16木		ごはんぎゅうにゅう 牛乳 やさい 野菜チヂミ だいこん 大根のナムル たまじる みそかき玉汁	ぎゅうにゅう とうふ みそ たまご	ごはんでんぶん やさいちヂミ ごまあぶら	こまつなだいごんにんじん はくさい
17金		ハニーチーズトースト ぎゅうにゅう 牛乳 たれ付き肉団子 つにくだんご スパゲティソテー はくさい 白菜のスープ	ぎゅうにゅう チーズ ベーコン たれつきにくだんご とりにく	しよくパン さとう マーガリン バター はちみつ はるさめ スパゲティ	たまねぎ ピーマン はくさい ★だいごんにんじん
20月	だいふく 大寒 こんだて 献立	ごはんぎゅうにゅう 牛乳 あかうお さいきょうや 赤魚の西京焼き こまつな 小松菜のごましそあえ おでん	ぎゅうにゅう あかうおのさいきょうづけ じゃことえだまめのけんきボール こんぶ あつあげ	ごはんごま さといも さとう	こまつな ゆかりこ はくさい ★だいごんにんじん
21火		ごはんぎゅうにゅう 牛乳 タンドリーチキン もやしのごまあえ なめこ じる	ぎゅうにゅう とりにく とうふ ヨーグルト	ごはんごま	もやし はくさい にんじん なめこ ねぎ

1・2月 給食の目当て

〇感謝して食べよう

- 1・2年生…調理員さんに感謝して食べる。
- 3・4年生…給食ができるまでの過程を知り、携わっている人に感謝して食べる。
- 5・6年生…自然の恵みの大切さを知り、感謝して食べる。



日曜	行事食等	こんだて	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
22水	カレー の白	ごはんぎゅうにゅう 牛乳 しろはなまめ 白花豆コロッケ わふう ブロッコリーの和風サラダ スープカレー	ぎゅうにゅう しろはなまめコロッケ ソイミート	ごはんあぶら じゃがいも	ブロッコリー コーン にんじん たまねぎ セロリ トマト さやいんげん にんにく
23木		ごはんぎゅうにゅう 牛乳 さばのみそ煮 に キャベツのおひたし さつま汁	ぎゅうにゅう みそ さばのみそに とりにく あぶらあげ	ごはんさつまいも	キャベツ もやし にんじん だいこん しょうが
ぜんごくがっこうきゅうしよくしゅうかん 全国学校給食週間「食で五感を感じよう〜デフリンピック100周年〜」 しゅうねん					
24金	きゅうしよく 給食 しゅうかん 週間 こんだて 献立	【聴覚：耳で感じる献立】 ちょうかく コッペパン みみ 牛乳 ぎゅうにゅう ポテトとお米のささみカツ こめ ごぼうサラダ フルーツポンチ	ぎゅうにゅう ポテトとお米のささみカツ	コッペパンあぶら さとう マヨネーズ ごま ナタデココ カラフルボール ゼリー サイダー	ごぼう にんじん コーン きゅうり キャベツ もも りんご パイン バナナ
27月	きゅうしよく 給食 しゅうかん 週間 こんだて 献立	【触覚：口で感じる献立】 しよくかくくちかん ごはんぎゅうにゅう 牛乳 しろみぎかな 白身魚のパン粉焼き こや 納豆あえ なつとう もちもちごまみそ汁	ぎゅうにゅう しろいとだら なつとう みそ あぶらあげ	ごはんパンこ オリーブオイル もち ごま	バジル パセリ こまつな キャベツ だいこん にんじん えのきたけ ねぎ
28火	きゅうしよく 給食 しゅうかん 週間 こんだて 献立	【視覚：目で感じる献立】 しかくめかん ごはんぎゅうにゅう 牛乳 グリルチキン ひじき サラダ カラフル豆乳 とうにゅう みそスープ ミニホワイトゼリー	ぎゅうにゅう とりにく ひじき ベーコン みそ ミックスビーンズ とうにゅう	ごはんさとう あぶら さつまいも こめ ミニホワイトゼリー	にんにく しょうが にんじん パブリカ もやし こまつな たまねぎ ブロッコリー しめじ ねぎ
29水	きゅうしよく 給食 しゅうかん 週間 こんだて 献立	【嗅覚：鼻で感じる献立】 きゅうかくはなかん むぎごはんぎゅうにゅう 麦ごはん牛乳 オムレツ オムレツ バジルドレッシングサラダ キーマカレー	ぎゅうにゅう オムレツ ぎゅうにゅう ソイミート	むぎごはんあぶら じゃがいも オリーブオイル	ブロッコリー にんじん バジル しょうが にんにく たまねぎ しめじ トマト
30木	きゅうしよく 給食 しゅうかん 週間 こんだて 献立	【味覚：舌で感じる献立】 みかくしたかん ごはんぎゅうにゅう 牛乳 さつまいも だいず 大豆の揚げがらめ こまつな 小松菜の梅肉あえ ぶたじる 豚汁	ぎゅうにゅう とりにく だいず ぶたにく みそ あぶらあげ	ごはんさつまいも でんぶんあぶら さとう ごま	しょうが こまつな もやし ばいにく たまねぎ だいこん にんじん ねぎ
31金		コッペパンぎゅうにゅう 牛乳 やさい 野菜グラタン はなやさい 花野菜サラダ オニオンスープ	ぎゅうにゅう やさいグラタン ベーコン たまご	コッペパン マヨネーズ じゃがいも でんぶん	ブロッコリー カリフラワー にんじん たまねぎ コーン パセリ

※太字は氷見産の食 材です。下線付きの★マークの食 材は学校の菜園で収 穫したものです。