

こんだてひょう



氷見市立灘浦小学校

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
1木	八十八夜献立	たけのご飯 牛乳 さわらの西京焼き 小松菜の切り干しあえ 豆腐のすまし汁 お茶プリン	ぎゅうにゅう あぶらあげ とりにく さわら とうふ	ごはん さんおんとう ごま おちゃプリン	たけのご こまつな キャベツ きりぼしだいこん えのきたけ にんじん ねぎ
2金		バターコッペパン 牛乳 ミックスみそ豆 ドレッシングサラダ ミネストローネ	ぎゅうにゅう だいち みそ ひよこまめ こうやとうふ ベーコン	バターコッペパン でんぶん あぶら カシューナッツ さとう あぶら オリーブオイル マカロニ	キャベツ にんじん コーン たまねぎ セロリ にんにく トマト パセリ
7水	給食の旅 (和歌山県)	ごはん 牛乳 鶏肉の梅パン粉焼き さやいんげんのごまあえ 若竹汁	ぎゅうにゅう とりにく たまご とうふ わかめ	ごはん パンこ さとう ごま	いなづまうめしそこ にんにく パセリ さやいんげん にんじん たけのご
8木		ゆかりごはん 牛乳 野菜入り肉団子 小松菜の納豆あえ じゃがいものみそ汁 ヨーグルト	ぎゅうにゅう やさしいにくだんご なっとう わかめ あぶらあげ みそ ヨーグルト	ごはん じゃがいも	しそこ こまつな キャベツ たまねぎ にんじん しめじ ねぎ
9金		コッペパン 牛乳 粗挽きウィンナー 花野菜サラダ 焼きそば	ぎゅうにゅう あらびきウィンナー ぶたにく	コッペパン あぶら ドレッシング ちゅうかめん	きゅうり にんじん もやし カリフラワー ブロッコリー たまねぎ キャベツ
12月		ごはん 牛乳 豚肉とアスパラのスタミナ炒め 大根サラダ 白玉汁	ぎゅうにゅう ぶたにく とりにく	ごはん あぶら ごま さとう ごまあぶら ドレッシング しらたまもち	アスパラガス あかピーマン きピーマン なら にんにく だいこん にんじん きゅうり コーン キャベツ ほししいたけ たまねぎ ねぎ
13火		ごはん 牛乳 赤魚の西京焼き 小松菜とひじきのナムル 高野豆腐のみそ汁 いちごヨーグルト	ぎゅうにゅう あかうお ひじき こうやどうふ わかめ あぶらあげ みそ いちごヨーグルト	ごはん さとう ごまあぶら ごま	こまつな にんじん もやし だいこん えのきたけ
14水		むぎごはん 牛乳 プレーンオムレツ ごまごまサラダ チキンカレー 青りんごゼリー	ぎゅうにゅう プレーンオムレツ とりにく	むぎごはん ごま さとう ごまあぶら あぶら じゃがいも あおりんごゼリー	キャベツ きゅうり にんじん コーン にんにく しょうが たまねぎ
15木		ごはん 牛乳 チーズサンドフォンデュコロケ ゆかりあえ 春雨スープ オレンジ	ぎゅうにゅう チーズサンドフォンデュコロケ ぶたにく	ごはん あぶら はるさめ	きゅうり キャベツ しそこ ほししいたけ もやし にんじん ねぎ オレンジ
16金		コッペパン 牛乳 鶏肉の香草焼き 海藻サラダ フルーツポンチ	ぎゅうにゅう とりにく こうそう や かいそう	コッペパン ごま オリーブオイル ナタデココ しらたまもち ゼリー	にんにく バジル レモン キャベツ きゅうり もも バナナ

4・5月 給食の目当て

○準備や後片付けをきちんとし、正しいマナーを身に付けよう

- 1・2年生…手洗い、身支度、準備、片付けをしっかりと行う。
- 3・4年生…協力して手際よく準備や後片付けをする。
- 5・6年生…気持ちのよい準備や後片付けの仕方を工夫する。



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
20火		ごはん 牛乳 豚肉の生姜炒め 切り干しあえ たら玉汁 豆乳プリン	ぎゅうにゅう ぶたにく みそ たまご	ごはん あぶら さとう でんぶん しらたまふ とうにゅうプリン	しょうが たまねぎ こまつな きりぼしだいこん キャベツ なら にんじん だいこん
21水		ごはん 牛乳 さばの銀紙焼き 茎わかめの金平 筑前煮	ぎゅうにゅう さばのぎんがみやき ぶたにく くきわかめ とりにく	ごはん さとう ごま さといも あぶら	にんじん ごぼう ピーマン たけのご れんこん ほししいたけ さやいんげん
22木		ごはん 牛乳 鶏肉のごまみそ焼き キャベツときゅうりの昆布漬 豚汁	ぎゅうにゅう とりにく みそ こんぶ ぶたにく あぶらあげ みそ	ごはん ごま さんおんとう じゃがいも	キャベツ きゅうり にんじん だいこん ねぎ
23金		コッペパン 牛乳 タンドリーチキン アスパラとベーコンのソテー チリコンカン	ぎゅうにゅう とりにく だいち ヨーグルト ベーコン きんときまめ ぶたにく	コッペパン バター オリーブオイル	にんじん キャベツ コーン アスパラガス にんにく えだまめ たまねぎ トマト
26月		ごはん 牛乳 和風ハンバーグ 青菜のナムル えのきのみそ汁	ぎゅうにゅう ハンバーグ とうふ みそ	ごはん さとう ごまあぶら じゃがいも	だいこん こまつな キャベツ にんじん たまねぎ えのきたけ ねぎ
27火		ごはん 牛乳 焼きししゃも ごまみそあえ なめこ汁	ぎゅうにゅう ごもちししゃも みそ とうふ	ごはん ごま さとう	こまつな キャベツ えのきたけ なめこ だいこん にんじん ねぎ
28水		ビビンバ 牛乳 きゅうりの華風漬 わかめのすまし汁 杏仁豆腐	ぎゅうにゅう ぶたにく とうふ わかめ	ごはん さとう ごまあぶら ごま でんぶん あんにとんどうふ	にんじん たけのご もやし はくさいキムチ こまつな にんにく しょうが きゅうり えのきたけ たまねぎ ねぎ
29木		ごはん 牛乳 人参シューマイ 春雨のあえもの 肉団子スープ	ぎゅうにゅう にんじんシューマイ わかめ にくだんご	ごはん はるさめ さとう ごまあぶら	キャベツ きゅうり にんじん たまねぎ ほししいたけ たけのご
30金		食パン 牛乳 さつまいもと大豆の甘がらめ 小松菜のコーンあえ 米粉のスープ チョコ大豆クリーム	ぎゅうにゅう だいち とりにく	しょくパン ごま でんぶん あぶら さつまいも さとう こめこ チョコだいずクリーム	こまつな もやし コーン たまねぎ にんじん しめじ ブロッコリー カリフラワー グリーンピース

※太字は氷見産の食品です。