

令和5年 4月 こんだて予定表

始良市立帖佐小学校



| 曜日 | 月曜日 | 火曜日 | 水曜日 | 木曜日 | 金曜日 |
|----------------------|--|--|---|---|---|
| 日 | 10 | | 11 | 12 | 13 |
| こんだて | 〇〇〇学校給食7つの目標〇〇〇 健康な体づくり 望ましい食生活のお手本に 助け合い、協力して仲良く食べる 自然の恵みに感謝する 働く人たちに感謝して食べる 地域の食を知り、未来に伝える 食を通して社会の仕組みを知る 安心安全でおいしい給食作りを 頑張ります。 | | 季節の食材 たけのこ キャベツ つわ じゃがいも たまねぎ グリンピース きよみみかん | 始業式・入学式 ご入学おめでとうございます | ぎゅうにゅう ① ポークカレーライス ② しめじとやさいのソテー ③ チョコプリン ①こめ、むぎ、じゃがいも、あぶら ②あぶら ③チョコプリン ぎゅうにゅう ①ぶたにく、きんときまめペースト ②ウインナー(たまごにゅうめき) ①たまねぎ、にんじん、トマト、グリーンピース、りんご ②キャベツ、しめじ、アスパラガス |
| おもにエネルギーのもとになる | ①こめ、むぎ、あぶら ②じゃがいも、あぶら ③じゃがいも、こめこ、でんぷん、さとう、あぶら | | ①しよくパン ②スパゲッティ、あぶら、さとう ③やさいいっぱいイタリアンドレッシング ④はちみつ&マーガリン | ①こめ、むぎ、あぶら、さとう、でんぷん ②ごま、さとう、ごまあぶら ③スイートポテト | ①こくとうパン ②あぶら、でんぷん ③こむぎこ、でんぷん、さとう ④あぶら⑤おいしいデザート |
| おもに体をつくる | ①とりにく ②ベーコン(たまごにゅうめき) ③とりにく | | ①とりにく、ウインナー(たまごにゅうめき) | ①ぶたにく、かまぼこ ②かつおぶし | ①ぶたにく、さつまあげ(たまごにゅうめき)、とうふ ③ぶたにく、とりにく、だいず |
| おもに体の調子を整える | ①たまねぎ、ピーマン、グリーンピース ②にんじん、たまねぎ、コーン、パセリ | | ②たまねぎ、にんじん、ピーマン、マッシュルーム、トマト ③キャベツ、きゅうり、コーン | ①えのきたけ、にんじん、たまねぎ、はねぎ ②ほうれんそう、もやし | ②にんじん、たまねぎ、キャベツ、こまつな、しめじ ③たまねぎ ④もやし、コーン ②にんじん、ごぼう、こんにやく、だいこん、はねぎ ③だいこん ④きゅうり、ゆかり |
| エネルギーKcal たんぱく質 g | 660 24.2 | | 684 21.8 | 657 23.4 | 588 29.7 |
| 日 | 17 | 18 | 19 | 20 | 21 |
| こんだて | ぎゅうにゅう ① むぎごはん ② ホイコーロー ③ はるさめスープ | ぎゅうにゅう ① こめこパン ② ごもくコンラーメン ③ ちゃんかソテー ④ こくとうビーンズ | ぎゅうにゅう ① むぎごはん ② つわとたけのこののもの ③ しらすおかかふりかけ ④ きよみみかん1/4 | ぎゅうにゅう ① コッペパン ② はるやさいのポトフ ③ ごまドレッシング(たまごにゅうめき) ④ メープルジャム | ぎゅうにゅう ① はだかむぎのごはん ② みぞけんちんじる ③ きびなごのかばやきぶう |
| おもにエネルギーのもとになる | ①こめ、むぎ ②でんぷん、ごまあぶら ③はるさめ、あぶら、ごま | ①こめこパン ②ラーメン、あぶら ③ごまあぶら、ねりごま、さとう ④こくとうビーンズ | ①こめ、むぎ ②じゃがいも、あぶら、さとう ③ごま、さとう | ①コッペパン ②じゃがいも、オリーブオイル ③ごまドレッシング(たまごにゅうめき) ④メープルジャム | ①こめ、はだかむぎ ②じゃがいも、ごまあぶら ③でんぷん、あぶら、さとう、ごま |
| おもに体をつくる | ①ぶたにく、みそ ②ベーコン(たまごにゅうめき) | ①ぶたにく ③とりにく、ひじき | ①とりにく、なまあげ ③かつおぶし、あおのり、しらすばし、こんぶ | ①ぶたにく、ウインナー(たまごにゅうめき) | ①とうふ、きざみあげ、みそ ③きびなご |
| おもに体の調子を整える | ②たまねぎ、にんじん、キャベツ、たけのこ、しいたけ、いんげん、ふかねぎ ③たまねぎ、にんじん、しめじ、コーン、チンゲンサイ | ②にんじん、キャベツ、コーン、はねぎ、もやし、たまねぎ ③にんじん、いんげん | ②だいこん、つわぶき、にんじん、たけのこ、しいたけ、いたこんにやく、さやいんげん ④きよみみかん | ②たまねぎ、にんじん、キャベツ、しめじ、アスパラガス ③きゅうり、コーン、にんじん、もやし | ②だいこん、にんじん、ごぼう、こんにやく、しいたけ、はねぎ |
| エネルギーKcal たんぱく質 g | 640 22.2 | 609 30.3 | 590 23.0 | 599 24.1 | 638 25.4 |
| 日 | 24 | 25 | 26 | 27 | 28 |
| こんだて | ぎゅうにゅう ① むぎごはん ② マーボーどうふ ③ パンサンスー | ぎゅうにゅう ① コッペパン(たてせり) ② どうにゅうチャーダー ③ サケメンチカツ ④ ゆでキャベツとえい ⑤ いっしょくパンエッグタルタルソース | ぎゅうにゅう ① むぎごはん ② じゃがいものどぼろに ③ ごぼういため | ぎゅうにゅう ① はいがパン ② ミネストローネ ③ ジャーマンポテト ④ ミルメーク(キャラメル) | ぎゅうにゅう ① たけのごごはん ② はるキャベツのみぞしる ③ さんまのみぞれに ④ こまつなごまあえ |
| おもにエネルギーのもとになる | ①こめ、むぎ ②ごまあぶら、さとう、でんぷん ③はるさめ、さとう、ごま | ①パン ②じゃがいも、バター、こむぎこ、あぶら ③パンこ、こむぎこ、でんぷん、さとう、あぶら、タルタルソース(卵なし) | ①こめ、むぎ ②じゃがいも、あぶら、さとう、でんぷん ③ごま、さとう、あぶら、ごまあぶら | ①はいがパン ②マカロニ、あぶら ③じゃがいも、あぶら ④ミルメーク(キャラメル) | ①こめ、むぎ ②じゃがいも ③さとう ④さとう、ねりごま、いりごま |
| おもに体をつくる | ①ぶたにく、とうふ、みそ | ①ぶたにく ②ベーコン(たまごにゅうめき)、とうにゅう ③サケ | ①とりにく、あつあげ ③あぶらあげ | ①ぶたにく、ウインナー(たまごにゅうめき)、ミックスビーンズ ③ウインナー(たまごにゅうめき) | ①あぶらあげ ②あぶらあげ、わかめ、みそ ③さんま |
| おもに体の調子を整える | ②たまねぎ、にんじん、たけのこ、たら、しいたけ ③きゅうり、にんじん、もやし | ②コーン、にんじん、たまねぎ、マッシュルーム、グリーンピース ③たまねぎ、キャベツ | ②にんじん、こんにやく、しいたけ、たまねぎ、さやいんげん ③ごぼう、にんじん、こんにやく | ②にんじん、たまねぎ、キャベツ、トマト ③たまねぎ、コーン、パセリ | ①たけのこ、にんじん、しいたけ、えだまめ ②にんじん、たまねぎ、キャベツ、はねぎ ③だいこん ④こまつな、だいこん |
| エネルギーKcal たんぱく質 g | 604 23.0 | 644 23.5 | 625 20.3 | 602 20.7 | 594 26.5 |

☆ 物資調達の都合により献立を変更することがあります。ご了承ください。

令和5年 5月 こんだて予定表

始良市立 帖佐小学校



| 曜日 | 月曜日 | 火曜日 | 水曜日 | 木曜日 | 金曜日 |
|---------------------|--|--|---|--|---|
| 日 | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| こんだて | ① めいごごはん ② しんじやがいのみどしる ③ かつおほろけのわかめやき ④ キャベツのゆかりあえ ⑤ かしわもち | ① めいごごはん ② しんじやがいのみどしる ③ しんじやがいのクリーム ④ ほうれんどうサラダ | けんぽうきねんび 憲法記念日 | みどりのひ | こどものひ |
| おもにエネルギーのもとになる | ①こめ、むぎ ②じゃがいも ③でんぶん、あぶら、ごま、さとう、くろざとう ④かしわもち | ①パン ②いちごジャム ③じゃがいも、あぶら、バター、こむぎこ ④あぶら、さとう | 新学期が始まり、早くもひと月が過ぎようとしています。5月は気候が穏やかで過ごしやすい季節ですが、急に気温が上がることもあり、体調管理には注意が必要です。学校のある日はもちろん、休みの日にも食をしっかり食べる習慣をつけて、健康的な生活リズムを身につけましょう。 | <p>生活リズムを整えるには...</p> <p>朝・昼・夜の3食を決まった時間に食べるのが大切です。</p> <p>連休中も早寝・早起きを心がけましょう!</p> | |
| おもに体をつくる | ①ごぼう ②あつあげ、みそ ③かつお | ①ごぼう ②とりにく、スキムミルク、ごぼうにゅう | | | |
| おもに体の調子を整える | ②たまねぎ、にんじん、はねぎ、えのきたけ ④きゅうり、キャベツ | ②にんじん、たまねぎ、えだまめ ③キャベツ、にんじん、ほうれんそう、コーン | | | |
| エネルギーKcal たんぱく質g | 639 29.0 | 638 23.4 | | | |
| 日 | 8 | 9 ※(ア)卵 | 10 | 11 ※(乳) | 12 |
| こんだて | ① めいごごはん ② かつおアレーグし ③ どうぶとわかめのみどしる ④ あぶらあげとごまつゆのびたし | ① おちあみミルクパン(コッペパン) ② マロニーごまふうみりため ③ いどミックス | ① めいごごはん ② さんだけのみどしる ③ ケーブイリチー ④ キャススティックなっとう | ① ちいさいりん ② ミートスパゲティ ③ カレードレッシングサラダ ④ マーシャルピーズ | ① とりにくごぼうごはん ② すまし汁 ③ きびなごのちやあけ |
| おもにエネルギーのもとになる | ①こめ、むぎ ③でんぶん | ①ミルクパン ②マロニー、ごまあぶら、あぶら、さとう、ごま ③ごま、さとう | ①こめ、むぎ ③オリーブオイル、さとう | ①パン ②スパゲッティ、あぶらあぶら、さとう ④マーシャルピーズ | ①こめ、むぎ、ごまあぶら、さとう ③あぶら、でんぶん |
| おもに体をつくる | ①ごぼうにゅう ②あつあげ、みそ ③かつお | ①ごぼうにゅう ②とりにく、たまご ③にぼし、かつおぶし、しおこんぶ | ①ごぼうにゅう ②あつあげ、みそ ③ぶたにく、こんぶ ④キッズスティックなっとう | ①ごぼうにゅう ②ぶたにく、だいず | ①ごぼうにゅう ②とりにく、あぶらあげ ③とうふ、わかめ ④きびなご |
| おもに体の調子を整える | ②にんじん、たけのこ ③しめじ、キャベツ、こまつな | ②にんじん、たまねぎ、キャベツ、たけのこ、だいこん、チンゲンサイ | ②にんじん、キャベツ、ごさんだけ、えのきたけ、ねぎ ③にんじん、しいたけ、だいこん | ②にんじん、たまねぎ、トマト、マッシュルーム、ピーマン ③にんじん、キャベツ、きゅうり、コーン | ①にんじん、ごぼう、えだまめ ②にんじん、たまねぎ、えのきたけ、こまつな |
| エネルギーKcal たんぱく質g | 569 22.5 | 600 28.8 | 605 24.7 | 642 23.9 | 623 28.3 |
| 日 | 15 | 16 | 17 | 18 | 19 ※(ア)卵 |
| こんだて | ① めいごごはん ② かんこくふうにくじゃが ③ きりぼろけのたまごめし | ① めいごごはん ② りんごジャム ③ コーンシチュー ④ ピンクサラダ | ① めいごごはん ② けんちん汁 ③ アジのやさしいあんかけ | ① ちいさいくとうパン ② にくうどん ③ わふうトシサラダ | ① キムチチャーハン ② わかめスープ ③ トマトオムレツ(豆腐ナゲット) ④ アセロラゼリー |
| おもにエネルギーのもとになる | ①こめ、むぎ ②じゃがいも、さとう、あぶら、ごまあぶら ③さとう、ごま | ①パン ②りんごジャム ③じゃがいも、あぶら、バター、こむぎこ ④あぶら、さとう | ①こめ、むぎ ②じゃがいも、ごまあぶら ③こむぎこ、あぶら、さとう、でんぶん | ①こくとうパン ②うどん、あぶら、さとう、ごまあぶら ③ごま、ドレッシング | ①こめ、むぎ、ごまあぶら ②ごまあぶら ③あぶら、さとう、でんぶん ④アセロラゼリー |
| おもに体をつくる | ①ごぼうにゅう ②ぶたにく、ちくわ ③かつおあぶらづけフレック | ①ごぼうにゅう ②とりにく、スキムミルク、ごぼうにゅう ④ミックスピーズ | ①ごぼうにゅう ②とうふ、あじ | ①ごぼうにゅう ②さつまあげ、ごぼうにゅう | ①ごぼうにゅう ②ぶたにく、ゼラチン ③わかめ、かにかまぼこ、とうふ ④たまご、ぶたにく |
| おもに体の調子を整える | ②たまねぎ、にんじん、はねぎ ③だいこん、にんじん、ほうれんそう | ③にんじん、たまねぎ、コーン ④キャベツ、きゅうり | ②だいこん、にんじん、ごぼう、こんにゃく、しいたけ、はねぎ ③たまねぎ、にんじん、えのきたけ、きぬさや | ②にんじん、たまねぎ、しいたけ、こまつな ③きゅうり、コーン、キャベツ、ごぼう | ①たまねぎ、えだまめ、はくさい(キムチつけ) ②たまねぎ、にんじん、もやし、チンゲンサイ ③たまねぎ、トマト、にんじん |
| エネルギーKcal たんぱく質g | 671 24.1 | 653 24.5 | 635 23.9 | 567 26.5 | 609 24.9 |
| 日 | 22 ※(乳) | 23 ※(ア)卵 | 24 | 25 | 26 ※(ア)卵 |
| こんだて | ① めいごごはん ② チキンカレー ③ コールスローサラダ ④ ペパーチーズ(カルフィッシュ) | ① バターパン(コッペパン) ② ポークビーンズ ③ キャロットサラダ | ① めいごごはん ② きりぼろけのたまごめし ③ ぶたみそ | ① こめごぼろごはん(ごがた) ② パンネのトマトソース ③ フレンチサラダ | ① さんしょくごぼろごはん ② とうりゅういりみどしる ③ オレンジ |
| おもにエネルギーのもとになる | ①こめ、むぎ ②じゃがいも、あぶら ③ドレッシング | ①バターパン ②じゃがいも、あぶら、でんぶん ③あぶら、さとう | ①こめ、むぎ ②じゃがいも、さとう、あぶら ③さとう、ごま、あぶら | ①こめごぼろ ②パンネ、あぶら ③あぶら、さとう | ①こめ、むぎ、さとう、あぶら ②じゃがいも |
| おもに体をつくる | ①ごぼうにゅう ②とりにく、チーズ ④チーズ | ①ごぼうにゅう ②ぶたにく、だいず ③まぐろあぶらづけフレック | ①ごぼうにゅう ②とりにく、あつあげ ③ぶたにく、みそ | ①ごぼうにゅう ②ぶたにく、ウインナー | ①ごぼうにゅう ②とりにく、たまご ③とうりゅう、みそ |
| おもに体の調子を整える | ②たまねぎ、にんじん、グリーンピース、りんご、トマト ③キャベツ、きゅうり、コーン | ②にんじん、たまねぎ、トマト、グリーンピース ③にんじん、きゅうり、コーン | ②だいこん、にんじん、しいたけ、こんにゃく、ごぼう、さやいんげん ③にら | ②にんじん、たまねぎ、アスパラガス、トマト ③キャベツ、コーン | ①しいたけ、いんげん ②だいこん、もやし、こまつな、にんじん ③オレンジ |
| エネルギーKcal たんぱく質g | 702 23.7 | 612 25.9 | 653 25.0 | 524 21.2 | 613 22.6 |
| 日 | 29 ※(ア)卵 | 30 ※(ア)卵・乳 | 31 ※(ア)卵 | <p>こんだてしょうかい 10日 献立紹介</p> <p>○ごさん竹のみそ汁</p> <p>鹿児島県は、竹林面積にほんいちがっつ日本一。ごさん竹は、4月下旬から5月上旬が旬で、正式名称は、布袋竹です。</p> <p>○ケーブイリチー</p> <p>沖縄の伝統料理です。「ケーブ=昆布」、「イリチ=炒め物」で、昆布の炒め煮です。</p> <p>季節の食材 しんたまねぎ じゃがいも ごさんだけ かつお しんちゃ</p> | |
| こんだて | ① めいごごはん ② もずくじり ③ さかなのくろずあん | ① ミルクパン(ごぼうパン) ② じゃが芋のベーコンに ③ アスパラのサラダ ④ フルヨーグルト(ももゼリー) | ① めいごごはん ② どうぶとたまごめし ③ くさわかめのピリからキンピラ | | |
| おもにエネルギーのもとになる | ①こめ、むぎ ③でんぶん、あぶら、くろざとう | ①ミルクパン ②じゃがいも、あぶら ③あぶら、さとう | ①こめ、むぎ、くろざとう、あかごめ、もちむぎ、げんまい、もちきび、もちあわ ②あぶら、さとう ③ごま、さとう、ごまあぶら | | |
| おもに体をつくる | ①ごぼうにゅう ②もずく、とうふ、たまご、かまぼこ ③かつお | ①ごぼうにゅう ②ベーコン ④ヨーグルト | ①ごぼうにゅう ①だいず ②とりにく、とうふ、たまご ③ハム、くさわかめ | | |
| おもに体の調子を整える | ②こまつな、えのきたけ、ねぎ ③ごぼう、ピーマン | ②にんじん、たまねぎ、しめじ、キャベツ ③アスパラガス、キャベツ、コーン、ピーマン | ②キャベツ、にんじん、たまねぎ、しいたけ ③もやし、にんじん | | |
| エネルギーKcal たんぱく質g | 633 27.8 | 695 23.7 | 615 25.6 | | |

☆ 物資調達の都合により献立を変更することがあります。ご了承ください。

令和5年 6月 こんだて予定表

始良市立 帖佐小学校



| 曜日 | 月曜日 | 火曜日 | 水曜日 | 木曜日 | 金曜日 | |
|----------------------|--|--|--|---|---|---|
| 日 | 5 | 6 | 7 | 8 ※(卵) | 9 | |
| こんだて | 「燃ゆる感動かごしま国体・かごしま大会」開催！ | | | 《きせつのしよくだい》 たまねぎ じゃがいも かぼちゃ にんじん とうもろこし なす にら メロン | 1 ※(卵・乳) ぎゅうにゅう ① たてわりバターパン(コッペパン) ② コーンポタージュ ③ ツナごぼう | 2 ぎゅうにゅう ① こぎつねずし ② さわかん ③ いわしのうめ |
| おもにエネルギーのもとになる | 今年の10月、かごしま国体・かごしま大会が開催されます。始良市でも、3種目が行われます。6月29日か、国体開1000日前にあたる6月28日か、国体開28日に、国体あじうけとかがります。51年ぶりに行われる国体をみんなで盛り上げましょう！ | | | | ①バターパン ②じゃがいも ③あぶら、マヨネーズ(たまごぬき) | ①こめ、ごま、さとう、あぶら ②でんぶん ③さとう、しそ、でんぶん |
| おもに体をつくる | | | | ぎゅうにゅう ② ベーコン、ぎゅうにゅう ③ まぐろあぶらづけフレーク | ぎゅうにゅう ② ベーコン、ぎゅうにゅう ③ まぐろあぶらづけフレーク | ぎゅうにゅう ① あぶらあげ ② ぶたにく ③ いわし |
| おもに体の調子を整える | | | | ② にんじん、たまねぎ、コーン、クリームコーン ③ たまねぎ、ごぼう | ① にんじん、きりぼしだいこん、しいたけ、きぬさや、コーン ② だいこん、にんじん、たけのこ、えのきたけ、ごぼう、こんにやく ③ うめ | |
| エネルギーKcal たんぱく質 g | | | | 652 22.9 | 621 25.6 | |
| 日 | 12 ※(卵) | 13 ※(乳) | 14 | 15 | 16 | |
| こんだて | ぎゅうにゅう ① ビーンズカレー(むぎごはん) ② フロッキーのソテー | ぎゅうにゅう ① たてわりこめパン ② ラビオリスープ ③ ポークフランク ④ おしキャベツ ⑤ ケチャップ | ぎゅうにゅう ① おぎごはん ② きゃべつのみそしる ③ きびなごのこうみソース | ぎゅうにゅう ① こかたバターパン(こくとうパン) ② おやくとん ③ しめじとやさいのソテー | ぎゅうにゅう ① おぎごはん ② こんさいじる ③ あげどうぶのにくみそかけ ④ うめゼリー | |
| おもにエネルギーのもとになる | ①こめ、むぎ、あぶら、じゃがいも ②あぶら | ①こめパン ②じゃがいも、オリーブオイル、ラビオリ(こむぎこ) | ①こめ、むぎ ③でんぶん、こむぎこ、あぶら、さとう、ごま | ①バターパン ②うどん、でんぶん、あぶら ③あぶら | ①こめ、むぎ ②じゃがいも、ごまあぶら ③ごまあぶら、さとう、でんぶん ④うめゼリー | |
| おもに体をつくる | ぎゅうにゅう ①ぶたにく、ミックスビーンズ ②ベーコン、あぶら | ぎゅうにゅう ②ベーコン、ひよこまめ、ラビオリ(とりにく、ぶたにく) ③ソーセージ | ぎゅうにゅう ②わかめ、みそ ③きびなご | ぎゅうにゅう ②とりにく、たまご ③ウインナー | ぎゅうにゅう ③あつあげ、ぶたにく、みそ | |
| おもに体の調子を整える | ①たまねぎ、かぼちゃ、にんじん、トマト、りんご ②ブロッコリー、もやし、コーン | ②にんじん、たまねぎ、えだまめ、マッシュルーム、ラビオリ(たまねぎ)、パセリ ④キャベツ ⑤トマト | ②キャベツ、かぼちゃ、もやし、えのきたけ、はねぎ、 ③ふかねぎ | ②にんじん、たまねぎ、しいたけ ③しめじ、キャベツ、こまつな | ②だいこん、にんじん、ごぼう、しめじ、ふかねぎ ③にんじん、たまねぎ、はねぎ | |
| エネルギーKcal たんぱく質 g | 661 22.8 | 618 24.3 | 611 25.4 | 577 25.5 | 603 20.8 | |
| 日 | 19 | 20 | 21 | 22 ※(卵・乳) | 23 | |
| こんだて | ぎゅうにゅう ① あまみのけいはん(むぎごはん) ② ごぼうサラダ ③ こくとうビーンズ | ぎゅうにゅう ① こくとうパン ② とりにくのカレークリームに ③ ナタデココのフルーツポンチ | ぎゅうにゅう ① おぎごはん ② かぼちゃのどぼろに ③ てづくりひじきふりかけ | ぎゅうにゅう ① しょうパン ② ABCトマトスープ ③ さかなのガーリックオニオンソース ④ いちごジャム | ぎゅうにゅう ① おぎごはん ② ジャーザンどうぶ ③ きりぼしだいこんのちゅうかあえ | |
| おもにエネルギーのもとになる | ①こめ、むぎ、さとう ②ごま、ごまドレッシング ③こくとうビーンズ | ①こくとうパン ②じゃがいも、あぶら、バター、こむぎこ ③ナタデココ | ①こめ、むぎ ②じゃがいも、あぶら、さとう、でんぶん ③ごま、さとう、あぶら | ①しょうパン ②マカロニ ③あぶら、オリーブオイル、さとう ④いちごジャム | ①こめ、むぎ ②ごまあぶら、さとう、でんぶん ③さとう、ごまあぶら、ごま | |
| おもに体をつくる | ぎゅうにゅう ①とりにく、たまご、のり | ぎゅうにゅう ②とりにく、ぎゅうにゅう | ぎゅうにゅう ②とりにく、さつまあげ ③ひじき、かつおぶし、しらすぼし、こんぶ | ぎゅうにゅう ②ベーコン ③たら | ぎゅうにゅう ②ぶたにく、ぎゅうにゅう、あつあげ、だいず、みそ | |
| おもに体の調子を整える | ①にんじん、しいたけ、つぼつけ、はねぎ ②ごぼう、にんじん、いんげん | ②たまねぎ、にんじん、しめじ、キャベツ、いんげん ③みかん、あまなつみかん、パイ、もも | ②たまねぎ、しいたけ、かぼちゃ、いんげん、こんにやく | ②にんじん、たまねぎ、キャベツ、トマト、ほうれんそう ③たまねぎ、マッシュルーム | ②たまねぎ、にんじん、しいたけ、たけのこ、チンゲンサイ ③きりぼしだいこん、きゅうり、コーン | |
| エネルギーKcal たんぱく質 g | 653 26.7 | 570 23.0 | 621 22.4 | 618 23.1 | 675 25.0 | |
| 日 | 19 | 20 | 21 | 22 ※(卵・乳) | 23 | |
| こんだて | ぎゅうにゅう ① おぎごはん ② どうぶチャンプルー ③ ごぼうのあぶらみそ | ぎゅうにゅう ① はいがしよくパン ② はるさめのスープに ③ はるまき | ぎゅうにゅう ① おぎごはん ② にくじゃが ③ さつまあげとやさいのいため ④ いっしょくあじごまふりかけ | ぎゅうにゅう ① こかたミルクパン(コッペパン) ② なすとトマトのスパゲティ ③ イタリアンサラダ ④ いっしょくイタリアンドレッシング | ぎゅうにゅう ① おぎごはん ② どうぶのみそしる ③ やきにくいため | |
| おもにエネルギーのもとになる | ①こめ、むぎ ②あぶら、さとう、ごまあぶら ③あぶら、さとう、ごま | ①はいがしよくパン ②はるさめ、ごまあぶら ③あぶら、はるまき(はるさめ、でんぶん、こむぎこ、さとう、こめこ) | ①こめ、むぎ ②あぶら、じゃがいも、さとう ③ごまあぶら ④ふりかけ(ごま、さとう、でんぶん) | ①ミルクパン ②スパゲティ、オリーブオイル ④イタリアンドレッシング | ①こめ、むぎ ②じゃがいも ③あぶら、さとう | |
| おもに体をつくる | ぎゅうにゅう ②ぶたにく、かまぼこ、とうふ ③みそ、かつおぶし | ぎゅうにゅう ②ぶたにく、かまぼこ ③はるまき(ぶたにく) | ぎゅうにゅう ②ぶたにく、あつあげ ③さつまあげ ④ふりかけ(ひじき、あおのり、こんぶ) | ぎゅうにゅう ②ぶたにく、ゼラチン | ぎゅうにゅう ②とうふ、わかめ、みそ ③ぎゅうにゅう、あかみそ | |
| おもに体の調子を整える | ②しいたけ、にんじん、たまねぎ、もやし、キャベツ、しめじ ③ごぼう、にんじん | ②たまねぎ、にんじん、キャベツ、もやし、はねぎ、しいたけ ③はるまき(にんじん、たまねぎ、キャベツ、しいたけ) | ②にんじん、しめじ、たまねぎ、いんげん、いとこんにやく ③キャベツ、もやし、えだまめ ④ふりかけ(しそ) | ②たまねぎ、マッシュルーム、なす、トマト ③きゅうり、コーン、キャベツ、あかピーマン | ②にんじん、えのきたけ、はねぎ ③にんじん、たまねぎ、キャベツ、ピーマン、りんご | |
| エネルギーKcal たんぱく質 g | 605 24.8 | 668 25.4 | 618 25.2 | 600 25.0 | 602 23.5 | |
| 日 | 26 | 27 ※(乳) | 28 | 29 | 30 | |
| こんだて | ぎゅうにゅう ① ちゅうかどんぶり(むぎごはん) ② すのもの ③ フルーツあんになんぷうプリン | ぎゅうにゅう ① こめパン ② ジュリアンスープ ③ マカロニのミートソース ④ マーシャルビーンズ | ぎゅうにゅう ① おぎごはん ② さつまじる ③ かつおのほじりくあえ ④ こくだいあじうけのり | ぎゅうにゅう ① たてわりコッペパン ② やきそば ③ いちごまめ ④ みかんかじゅう | ぎゅうにゅう ① さんさいビビンバ(むぎごはん) ② じゃがいもとわかめのスープ | |
| おもにエネルギーのもとになる | ①こめ、むぎ、あぶら、でんぶん、ごまあぶら ②はるさめ、ごまあぶら、さとう、ごま ③フルーツあんになんぷうプリン(さとう) | ①こめパン ②じゃがいも、あぶら ③あぶら、マカロニ ④マーシャルビーンズ | ①こめ、むぎ ②じゃがいも、ごまあぶら ③あぶら、さとう、ごま | ①コッペパン ②やきそばめん、ごまあぶら ③さとう | ①こめ、むぎ、ごまあぶら、さとう、ごま ②じゃがいも、ごまあぶら | |
| おもに体をつくる | ぎゅうにゅう ①ぶたにく、かまぼこ ③フルーツあんになんぷうプリン(とうにゅう) | ぎゅうにゅう ②ぶたにく、だいたいず | ぎゅうにゅう ②ぶたにく、あつあげ、みそ ③かつお ④のり | ぎゅうにゅう ②ぶたにく、ちくわ、かつおぶし、あおのり、ゼラチン ③にほし、だいたいず | ぎゅうにゅう ①ぎゅうにゅう ②わかめ | |
| おもに体の調子を整える | ①にんじん、キャベツ、たまねぎ、たけのこ、チンゲンサイ、きくらげ ②にんじん、きゅうり、もやし ③フルーツあんになんぷうプリン(もも、あんず) | ②にんじん、たまねぎ、キャベツ、パセリ ③たまねぎ、にんじん、グリーンピース、トマト | ②にんじん、ごぼう、だいこん、はねぎ、こんにやく ③コーン、えだまめ、うめ | ②にんじん、たまねぎ、キャベツ、もやし ④みかんかじゅう | ①もやし、ほうれんそう、さんさいミックス(わらび、えのきたけ、たけのこ) ②たまねぎ、にんじん、ふかねぎ | |
| エネルギーKcal たんぱく質 g | 618 22.2 | 638 23.4 | 661 29.2 | 618 29.7 | 603 22.8 | |

☆ 物資調達の都合により献立を変更することがあります。ご了承ください。

令和5年 7月 こんだて予定表

始良市立 帖佐小学校



| 曜日 | 月曜日 | 火曜日 | 水曜日 | 木曜日 | 金曜日 |
|----------------------|---|---|---|---|--|
| 日 | 3 | 4 ※⑦卵・乳 | 5 | 6 ※⑦卵・乳 | 7 |
| こんだて | ぎゅうにゅう ① なつやさいカレー(むぎごはん) ② キラキラポンチ | ぎゅうにゅう ① ミルクパン(こくとうパン) ② やさいスープ ③ とりにくのマリネ | ぎゅうにゅう ① むぎごはん ② みそしる ③ ふたにくりいせんびらごぼう ④ もも | ぎゅうにゅう ① こがたバターパン(コッパパン) ② ナポリタン ③ ごまドレッシング | ぎゅうにゅう ① さつまいも ② たなぼたのすましじる ③ さかなのしょうかに ④ たなぼたゼリー |
| おもにエネルギーのもとになる | ①こめ、むぎ、じゃがいも、あぶら ②ナタデココ | ①ミルクパン ②じゃがいも ③でんぷん、あぶら、さとう | ①こめ、むぎ ②じゃがいも ③さとう、ごまあぶら、ごま | ①バターパン ②オリーブオイル、さとう、スパゲッティ ③ごまドレッシング(卵・乳なし) | ①こめ、むぎ、あぶら、さとう ④たなぼたゼリー(卵・乳なし) |
| おもに体をつくる | ぎゅうにゅう ①ぶたにく | ぎゅうにゅう ②ウインナー ③とりにく | ぎゅうにゅう ②あぶらあげ、とうふ、みそ ③ぶたにく | ぎゅうにゅう ②とりにく、ハム、ゼラチン | ぎゅうにゅう ①さつまいも、とりにく ②あぶらあげ、うおそうめん ③いわし |
| おもに体の調子を整える | ①たまねぎ、なす、かぼちゃ、ピーマン、トマト、りんご ②みかん、もも、パイナップル、レモンゼリー | ②にんじん、たまねぎ、キャベツ、コーン、えだまめ ③ピーマン、あかピーマン、たまねぎ | ②たまねぎ、キャベツ、こまつな ③ごぼう、にんじん、えだまめ、いとこんにやく ④もも | ②たまねぎ、にんじん、ピーマン、トマト ③キャベツ、だいこん、きゅうり、コーン | ①にんじん、ごぼう、いんげん、しいたけ ②にんじん、もやし、オクラ、えのきたけ |
| エネルギーKcal たんぱく質 g | 637 20.0 | 619 27.8 | 657 26.7 | 622 24.1 | 630 25.3 |
| 日 | 10 | 11 ※⑦乳 | 12 | 13 ※⑦乳 | 14 |
| こんだて | ぎゅうにゅう ① ふたじとん(むぎごはん) ② やさいのごまあえ | ぎゅうにゅう ① しょくパン ② みだくさんスープ ③ とりにくのガーリックソテー ④ くらまめきなごクリーム | ぎゅうにゅう ① むぎごはん ② かいのこじる ③ さかなとにがりのあげに | ぎゅうにゅう ① たてわりこめコッパン ② マセドアンスープ ③ ミートソテー ④ ムース(とうにゅうムース) | ぎゅうにゅう ① ビリカウみそごはん(むぎごはん) ② とうがんのスープに ③ カルピッシュ |
| おもにエネルギーのもとになる | ①こめ、むぎ、あぶら、さとう、でんぷん ②あぶら、さとう、ごま | ①しょくパン ②あぶら ③オリーブオイル ④くらまめきなごクリーム | ①こめ、むぎ ②じゃがいも ③でんぷん、こむぎ、あぶら、さとう、ごま | ①こめコッパン ②じゃがいも、あぶら ③あぶら、さとう ④ムース | ①こめ、むぎ、あぶら、さとう ②あぶら、ごまあぶら ③さとう、こめこ、でんぷん |
| おもに体をつくる | ぎゅうにゅう ①ぶたにく、あぶらあげ | ぎゅうにゅう ②ベーコン ③とりにく | ぎゅうにゅう ②だいず、みそ ③たら | ぎゅうにゅう ②ベーコン ③ぎゅうにく、ぶたにく、だいず | ぎゅうにゅう ①ぎゅうにく、ぶたにく、だいず、みそ ②ハム ③いわし |
| おもに体の調子を整える | ①にんじん、たまねぎ、えのきたけ、ねぎ、いとこんにやく ②きゅうり、もやし、にんじん、コーン | ②にんじん、たまねぎ、キャベツ、コーン、こまつな ③たまねぎ、ズッキーニ、ブロッコリー、しめじ、エリンギ | ②ごぼう、にんじん、なす、かぼちゃ、ねぎ ③にがうり | ②キャベツ、にんじん、たまねぎ、コーン ③たまねぎ、にんじん、トマト ④ムース(みかん) | ①たまねぎ、にんじん、たけのこ、えだまめ、しいたけ ②たまねぎ、にんじん、とうがん、キャベツ、こまつな |
| エネルギーKcal たんぱく質 g | 617 23.0 | 600 23.6 | 646 22.6 | 634 24.7 | 617 25.3 |
| 日 | 17 | 18 ※⑦卵 | 19 | 20 | |
| こんだて | うみ 海の日 | ぎゅうにゅう ① こくとうパン ② ミネストローネ ③ ツナマヨオムレツ(とうふナゲット) ④ しおゆでブロッコリー ⑤ みかんかじゅう | ぎゅうにゅう ① むぎごはん ② ワンタンスープ ③ チンジャオロースー | しゅうぎょうしき 終業式 | 《季節の食材》 とうもろこし にがうり かぼちゃ すいか トマト ピーマン オクラ なす |
| おもにエネルギーのもとになる | | ①こくとうパン ②じゃがいも ③さとう、マヨネーズ、でんぷん、あぶら | ①こめ、むぎ ②タンメン、ごまあぶら、ごま ③あぶら、さとう、でんぷん、ごまあぶら | なつやす 夏休みの間も 規則正しい生活を しましょう! | |
| おもに体をつくる | | ぎゅうにゅう ②ベーコン、ミックスビーンズ ③たまご、まぐろ | ぎゅうにゅう ②ベーコン、とうふ ③ぎゅうにく | | |
| おもに体の調子を整える | | ②にんじん、たまねぎ、キャベツ、トマト ③たまねぎ ④ブロッコリー ⑤みかんかじゅう | ②たまねぎ、にんじん、もやし、チンゲンサイ ③ふかねぎ、たまねぎ、たけのこ、ピーマン、あかピーマン、しいたけ | | |
| エネルギーKcal たんぱく質 g | | 623 24.5 | 643 23.8 | | |

夏バテを防止しよう!
 気温が高くなり、疲れやすい時期です。
 また、今の季節は、気温が30度を超えなくても熱中症になりやすいので、注意しましょう。
 ◎好き嫌いせずに、色々なものを食べましょう。
 ◎水分をこまめにとり、熱中症を予防しましょう。

夏本番、食中毒に気をつけよう!
 気温や湿度が高い時期は、食中毒菌が繁殖しやすくなります。
 衛生に十分気をつけましょう。

きれいに手を洗おう!!

石けんをよく泡立てて、手のひらや手の甲をしっかりと洗います。忘れがちな指と指の間、つまめ、手首もよく洗って、水で洗い流します!

※ 物資調達都合により献立を変更することがあります。ご了承ください。

令和5年 9月 こんだて予定表

給良市立 帖佐小学校



| 曜日 | 月曜日 | 火曜日 | 水曜日 | 木曜日 | 金曜日 | |
|-------------------|--|---|--|--|---|---|
| こんだて | <p>生活リズムを ととのえよう!</p> <p>みなさんは夏休み中に、朝寝坊をしたり、朝ごはんをぬいたり、夜ふかしをしたりしていませんか？ しっかり勉強して運動するためには、食事、勉強、運動、睡眠などの日常生活を規則正しく行って、生活リズムをととのえることが大切です。</p> <p>季節の食材 さつまいも とうがん かぼちゃ じゃがいも さんま きびなご</p> | | | | <p>3つのなかまの食品をしり、バランスよく食べよう!</p> | <p>ぎゅうにゅう ① ひきにくカレー ② やさいサラダ ③ 一食ドレッシング</p> |
| おもにエネルギーのもとになる | | | | | ①こめ、むぎ、あぶら、じゃがいも ②ドレッシング(卵・乳なし) | |
| おもに体をつくる | | | | | ぎゅうにゅう ①ぶたにく、だいた | |
| おもに体の調子を整える | | | | | ①たまねぎ、にんじん、トマト、りんご ②キャベツ、きゅうり、にんじん、コーン | |
| エネルギーKcal たんぱく質 g | | | | | エネルギー・たんぱく質は、小学3・4年生の数値です。 643 21.6 | |
| 日 | 4 ※⑦卵 | 5 ※⑦乳 | 6 | 7 ※⑦卵・乳 | 8 | |
| こんだて | <p>ぎゅうにゅう ① さけぞぼろごはん(むぎごはん) ② ぶたじろ ③ ぶどうゼリー</p> | <p>ぎゅうにゅう ① しょうパン ② マカロニのトマトに ③ キャベツとツナのソテー ④ マーシャルビーンズ</p> | <p>ぎゅうにゅう ① おぎごはん ② とうふとわかめのスープ ③ チキンなんぼん ④ えんかき ⑤タルタルソース</p> | <p>ぎゅうにゅう ① バターパン(コッペパン) ② やさいとマロニーのいためもの ③ ささみのマヨソテー</p> | <p>ぎゅうにゅう ① おぎごはん ② ごぼうだんごじる ③ ぶたにくのあまがらいため ④ こくとうビーンズ</p> | |
| おもにエネルギーのもとになる | ①こめ、むぎ、あぶら ②じゃがいも、あぶら ③ぶどうゼリー(卵・乳なし) | ①しょうパン ②マカロニ、じゃがいも、あぶら ④マーシャルビーンズ(乳あり) | ①こめ、むぎ ②あぶら、でんぷん ③でんぷん、あぶら、さとう ④タルタルソース(卵なし) | ①バターパン ②さとう、ごまあぶら、マロニー、ごま ③マヨネーズ(卵なし)、すりごま | ①こめ、むぎ ②さとう、でんぷん ③あぶら、さとう、ごまあぶら ④こくとうビーンズ(卵・乳なし) | |
| おもに体をつくる | ぎゅうにゅう ①さけ、たまご ②ぶたにく、あぶらあげ、みそ | ぎゅうにゅう ②ぶたにく ③まぐろのあぶらづけ | ぎゅうにゅう ②とうふ、わかめ ③とりにく | ぎゅうにゅう ②ぶたにく、ちくわ ③とりにく | ぎゅうにゅう ②あぶらあげ、すけとうだら、いとより、とうふ、みそ ③ぶたにく | |
| おもに体の調子を整える | ①えだまめ ②にんじん、ごぼう、だいこん、ねぎ、こんにやく | ②にんじん、たまねぎ、トマト、パセリ ③キャベツ、こまつな、コーン | ②にんじん、たまねぎ ④キャベツ | ②たまねぎ、にんじん、キャベツ、もやし、いんげん、しめじ ③にんじん、ごぼう、コーン、えだまめ | ②ごぼう、にんじん、だいこん、ふかねぎ、えのきたけ ③にんじん、たまねぎ、いとこんにやく、エリンギ | |
| エネルギーKcal たんぱく質 g | 648 26.3 | 613 25.5 | 647 25.4 | 631 28.7 | 643 25.4 | |
| 日 | 11 | 12 ※⑦卵・乳 | 13 ※⑦卵・乳 | 14 | 15 | |
| こんだて | <p>ぎゅうにゅう ① おぎごはん ② マーボーじゃがいも ③ きりぼしだいこんのちゅうかやうラダ</p> | <p>ぎゅうにゅう ① こがたミルクパン(こくとうパン) ② ぱいからフォー ③ いじこナッツ</p> | <p>ぎゅうにゅう ① なかよしどんぶり(むぎごはん) ② こまつなとじゃこのいためもの ③ けんきョーグルト(ももゼリー)</p> | <p>ぎゅうにゅう ① パンフキンしょうパン ② きのごスープ ③ さかなのオーロラソース</p> | <p>ぎゅうにゅう ① おぎごはん ② ミックスひじき ③ かつおみそ</p> | |
| おもにエネルギーのもとになる | ①こめ、むぎ ②じゃがいも、ごまあぶら、さとう ③でんぷん ④さとう、ごまあぶら、ごま | ①ミルクパン ②あぶら、ピーマン、ねりごま ③あぶら、アーモンド、ごま、さとう | ①こめ、むぎ、あぶら、さとう、でんぷん ②ごまあぶら、さとう | ①しょうパン ②あぶら ③あぶら、でんぷん ④マヨネーズ(卵なし)、さとう | ①こめ、むぎ ②あぶら、じゃがいも、さとう ③さとう、ごまあぶら、すりごま | |
| おもに体をつくる | ぎゅうにゅう ②ぶたにく、あつあげ、みそ | ぎゅうにゅう ②ぶたにく、だいた ③にぼし、だいた | ぎゅうにゅう ①たまご、ぶたにく、あぶらあげ ②さつまあげ、しらすぼし、かつおぶし ③ヨーグルト | ぎゅうにゅう ②ベーコン ③たら | ぎゅうにゅう ②とりにく、ひじき、あぶらあげ ③かつお、みそ | |
| おもに体の調子を整える | ②たまねぎ、にんじん、たけのこ、しいたけ ③きりぼしだいこん、コーン、きゅうり、きくらげ | ②たまねぎ、にんじん、ふかねぎ、もやし、たけのこ、チンゲンサイ、きくらげ | ①にんじん、たまねぎ、ねぎ、えのきたけ ②こまつな、もやし | ①かぼちゃ ②にんじん、たまねぎ、もやし、ほうれんそう、しいたけ、しめじ、えのきたけ ③たまねぎ、えだまめ | ②にんじん、たまねぎ、しいたけ、コーン、グリーンピース | |
| エネルギーKcal たんぱく質 g | 612 21.2 | 612 31.7 | 615 25.6 | 614 23.5 | 640 25.2 | |
| 日 | 18 | 19 | 20 | 21 ※⑦卵・乳 | 22 | |
| こんだて | <p>敬老の日</p> <p>おじいちゃん おばあちゃん ありがとう</p> | | | | | |
| おもにエネルギーのもとになる | ①こめ、むぎ ②じゃがいも、さとう、ごまあぶら、あぶら ③あぶら、マヨネーズ(卵なし) | | | | | |
| おもに体をつくる | ぎゅうにゅう ②ミートボールぎゅうにく、ぶたにく、とりにく ③まぐろのあぶらづけ | | | | | |
| おもに体の調子を整える | ②ミートボール(たまねぎ)、たまねぎ、にんじん、だいこん、えだまめ ③コーン、たまねぎ、ごぼう ④みかんかじゅう | | | | | |
| エネルギーKcal たんぱく質 g | 630 21.9 | | | | | |
| 日 | 25 | 26 ※⑦乳 | 27 ※⑦卵 | 28 ※⑦乳 | 29 | |
| こんだて | <p>振り替え休日</p> | | | | | |
| おもにエネルギーのもとになる | ①こくとうパン ②うどん、あぶら ③あぶら、さとう、でんぷん ④チーズ | | | | | |
| おもに体をつくる | ぎゅうにゅう ②ぶたにく ③さつまあげ | | | | | |
| おもに体の調子を整える | ②にんじん、たまねぎ、こまつな ③ブロッコリー、しめじ | | | | | |
| エネルギーKcal たんぱく質 g | 624 28.4 | | | | | |
| 日 | 25 | 26 ※⑦乳 | 27 ※⑦卵 | 28 ※⑦乳 | 29 | |
| こんだて | <p>ぎゅうにゅう ① こがたこくとうパン ② カレーうどん ③ さつまあげとやさいのソテー ④ ベビーチーズ</p> | <p>ぎゅうにゅう ① おぎごはん ② もずくとたまごのスープ ③ ホイコーロウ ④ もも</p> | <p>ぎゅうにゅう ① やまがたしょうパン ② ひよこまめいしチャウダー ③ さかなのエスカパージュ</p> | <p>ぎゅうにゅう ① わかめごはん(むぎごはん) ② じゃがいものぞぼろに ③ ほうれんそうのごうみあえ ④ おつまみデザート</p> | <p>ぎゅうにゅう ① こめ、むぎ ② あぶら、さとう、じゃがいも ③ ドレッシング(卵・乳なし) ④ さとう</p> | |
| おもにエネルギーのもとになる | ①こめ、むぎ ②じゃがいも、さとう、ごまあぶら ③あぶら、さとう、でんぷん ④チーズ | ①こめ、むぎ ②でんぷん、ごまあぶら ③あぶら、さとう、でんぷん | ①しょうパン ②じゃがいも、あぶら、でんぷん ③あぶら、さとう | ①こめ、むぎ ②あぶら、さとう、じゃがいも ③ドレッシング(卵・乳なし) ④さとう | | |
| おもに体をつくる | ぎゅうにゅう ②ぶたにく ③さつまあげ | ぎゅうにゅう ②とりにく、だいた、あつあげ ④ふりかけ(ひじき、あおりの、こんぶ) | ぎゅうにゅう ②だいた、ぶたにく | ぎゅうにゅう ①わかめ ②ぶたにく、だいた、あつあげ | | |
| おもに体の調子を整える | ②にんじん、たまねぎ、こまつな ③ブロッコリー、しめじ | ②たまねぎ、にんじん、チンゲンサイ ③にんじん、たまねぎ、キャベツ、たけのこ ④もも | ②にんじん、たまねぎ、いんげん、しいたけ、こんにやく ③きゅうり、もやし、にんじん、コーン ④ふりかけ(しそ) | ②にんじん、たまねぎ、いんげん、しいたけ、いとこんにやく ③ほうれんそう、もやし、きゅうり ④みかんかじゅう、ブルーベリーかじゅう | | |
| エネルギーKcal たんぱく質 g | 624 28.4 | 612 23.6 | 634 25.5 | 663 23.5 | | |

☆ 物資調達の都合により献立や食材を変更することがあります。ご了承ください。

令和5年 10月 こんだて予定表

始良市立 帖佐小学校



| 曜日 日 | 月曜日 2 ※(ア)卵 | 火曜日 3 ※(ア)乳 | 水曜日 4 | 木曜日 5 ※(ア)卵・乳 | 金曜日 6 |
|---------------------|---|--|--|---|--|
| こんだて | ぎゅうにゅう ① おむぎごはん ② トック ③ ぶたにくのフルコギ | ぎゅうにゅう ① やまがたしよくパン ② さつまいもいしチュー ③ グリーンサラダ ④ イタリアンドレッシング | ぎゅうにゅう ① おむぎごはん ② たぬきじり ③ さかなどだいずのあげに | ぎゅうにゅう ① こがたミルクパン(コッペパン) ② ナポリタン ③ しめじとやさいのソテー | ぎゅうにゅう ものがたりレシピ ① おむぎごはん ② あきのみかくじり ③ いじどうふのカレ-ふうみ |
| おもにエネルギーのもとになる | ①こめ、むぎ ②トック ③さとう、ごまあぶら | ①やまがたしよくパン ②あぶら、バター、こむぎこ、さつまいも ④ドレッシング(卵・乳なし) | ①こめ、むぎ ②じゃがいも ③あぶら、さとう、はちみつ | ①ミルクパン ②オリーブオイル、さとう、スパゲッティ ③あぶら | ①こめ、むぎ ②さといも、さつまいも ③あぶら、さとう |
| おもに体をつくる | ぎゅうにゅう ②わかめ、たまご ③ぶたにく | ぎゅうにゅう ②とりにく、ベーコン、スキムミルク、ぎゅうにゅう | ぎゅうにゅう ②あつあげ、みそ、あかみそ ③たら、だいず | ぎゅうにゅう ②とりにく、ハム ③ウインナー | ぎゅうにゅう ②あぶらあげ、みそ ③とりにく、とうふ |
| おもに体の調子を整える | ②にんじん、もやし、しめじ、しいたけ ③ふかねぎ、たまねぎ、にんじん | ②にんじん、たまねぎ、グリーンピース ③きゅうり、コーン、キャベツ | ②だいこん、にんじん、ねぎ、こんにやく ③えだまめ | ②たまねぎ、にんじん、ピーマン、トマト ③しめじ、キャベツ、こまつな | ②しめじ、にんじん、はくさい、ねぎ ③たまねぎ、にんじん、ふかねぎ、しいたけ |
| エネルギーKcal たんぱく質g | 602 24.3 | 630 23.3 | 648 22.9 | 634 28.0 | 617 23.6 |
| 日 | 9 | 10 ※(ア)乳 | 11 | 12 | 13 |
| こんだて | スポーツの日 | ぎゅうにゅう ① しょうパン ② マカロニのクリームに ③ ごまドレッシング ④ ほういせんでまドレッシング | ぎゅうにゅう ① こんぶごはん(おむぎごはん) ② ふきよせじり ③ きびなごフライ | ぎゅうにゅう ① こめごはん ② やさいのポトフ ③ ごぼうのマヨネーズソテー ④ いちごジャム | ぎゅうにゅう ① おむぎごはん ② いろいろいものぞぼろに ③ てづくりかつおふかけ ④ りんご |
| おもにエネルギーのもとになる | | ①しょうパン ②あぶら、じゃがいも、マカロニ、バター、こむぎこ ④ドレッシング(卵・乳なし) | ①こめ、むぎ、ごま、ごまあぶら ②さといも、さつまいも ③パンこ、こむぎこ、あぶら | ①こめごはん ②じゃがいも、あぶら、マヨネーズ(卵なし)、すりごま ④いちごジャム | ①こめ、むぎ ②あぶら、じゃがいも、さつまいも、さとう ③ごま、さとう、あぶら |
| おもに体をつくる | | ぎゅうにゅう ②とりにく、ぎゅうにゅう、スキムミルク | ぎゅうにゅう ①しおこんぶ ②とうふ、みそ ③きびなご | ぎゅうにゅう ②ウインナー、ぶたにく ③とりにく | ぎゅうにゅう ②とりにく、あつあげ ③かつおあぶらづけ、かつおぶし、しらすぼし |
| おもに体の調子を整える | 《季節の食材》 ・さつまいも ・みかん ・じゃがいも ・りんご ・さといも ・くり ・きのこ | ②にんじん、たまねぎ、パセリ ③キャベツ、もやし、きゅうり、コーン | ①えだまめ ②にんじん、だいこん、しめじ、こまつな ③たまねぎ | ②キャベツ、にんじん、たまねぎ、だいこん、しめじ、パセリ ③にんじん、ごぼう、コーン、えだまめ | ②たまねぎ、にんじん、いんげん、しいたけ、いとこんにやく ④りんご |
| エネルギーKcal たんぱく質g | | 617 23.3 | 653 25.2 | 606 21.8 | 621 21.3 |
| 日 | 16 ※(ア)卵 | 17 | 18 | 19 ※(ア)卵・乳 | 20 |
| こんだて | ぎゅうにゅう ① キンライス(おむぎごはん) ② たまごスープ ③ ツナとキャベツのソテー | ぎゅうにゅう ① こがたしょうパン ② やさいラーメン ③ パナナツツ | ぎゅうにゅう ① とりごぼうごはん(おむぎごはん) ② つみれのみぞしる ③ がね | ぎゅうにゅう ① バターパン(こくとうパン) ② だいずのトマトに ③ くらげとほうろくサラダ | ぎゅうにゅう ① バターパン ② さといものごまみそに ③ わかめのこうみいため ④ みかん |
| おもにエネルギーのもとになる | ①こめ、むぎ、あぶら ②じゃがいも ③マヨネーズ(卵なし) | ①こくとうパン ②ラーメン、あぶら ③アーモンド、さとう | ①こめ、むぎ、あぶら、さとう ②でんぶん、さとう、こむぎこ ③あぶら、さつまいも、こむぎこ、でんぶん | ①バターパン ②あぶら、じゃがいも、さとう、でんぶん ③ごま、さとう | ①こめ、むぎ ②あぶら、さといも、くらげとうごま、すりごま ③ごま、あぶら、さとう、ごまあぶら |
| おもに体をつくる | ぎゅうにゅう ①とりにく ②ベーコン、たまご ③まぐろあぶらづけ | ぎゅうにゅう ②ぶたにく ③だいず | ぎゅうにゅう ①とりにく、あぶらあげ ②たちうお、みそ、あかみそ | ぎゅうにゅう ②だいず、ぶたにく ③ひじき | ぎゅうにゅう ②ぶたにく、あつあげ、みそ ③わかめ、かつおぶし |
| おもに体の調子を整える | ①たまねぎ、にんじん、グリーンピース ②にんじん、たまねぎ、ほうれんそう、しめじ ③キャベツ、コーン、えだまめ | ②たまねぎ、にんじん、コーン、もやし、キャベツ、ねぎ、きくらげ ③パナナ | ①にんじん、ごぼう、グリーンピース ②えのきたけ、にんじん、だいこん、キャベツ、ふかねぎ ③ごぼう、にんじん、かぼちゃ | ②たまねぎ、にんじん、えだまめ、パセリ、トマト ③キャベツ、こまつな、にんじん、コーン | ②にんじん、だいこん、いんげん、しめじ、こんにやく ③いとこんにやく ④みかん |
| エネルギーKcal たんぱく質g | 656 25.2 | 603 25.8 | 624 20.1 | 607 29.8 | 641 21.4 |
| 日 | 23 | 24 ※(ア)卵・乳 | 25 | 26 ※(ア)卵・乳 | 27 |
| こんだて | ぎゅうにゅう ① ポークカレー(おむぎごはん) ② ミックスフルーツ | ぎゅうにゅう ① こがたミルクパン(こくとうパン) ② かぼちゃほうとう ③ にぼしのあめがらめ | ぎゅうにゅう ① おむぎごはん ② にしめ ③ きんぴらごぼう | ぎゅうにゅう ① バターパン(コッペパン) ② マゼドアンズーフ ③ ポークチャップス ④ マーシャルビーンズ | ぎゅうにゅう ① おむぎごはん ② すましじり ③ さかなのきのこあん ④ こくとうビーンズ |
| おもにエネルギーのもとになる | ①こめ、むぎ、あぶら、じゃがいも | ①ミルクパン ②ほうとう ③ごま、さとう | ①こめ、むぎ ②あぶら、さとう ③ごまあぶら、さとう、ごま | ①バターパン ②じゃがいも、あぶら ③あぶら、さとう ④マーシャルビーンズ(乳あり) | ①こめ、むぎ ②あぶら、ごまあぶら、さとう、でんぶん ④くらげとう |
| おもに体をつくる | ぎゅうにゅう ②ぶたにく | ぎゅうにゅう ②とりにく、あぶらあげ、みそ ③かたくちいわし | ぎゅうにゅう ②とりにく、あつあげ、さつまいも ③ちくわ、きわかめ | ぎゅうにゅう ②ベーコン ③ぶたにく | ぎゅうにゅう ②とうふ、わかめ ③たら ④だいず |
| おもに体の調子を整える | ①たまねぎ、にんじん、トマト、りんご ②みかんかじゅう、みかん、パイン、もも | ②かぼちゃ、えのきたけ、はくさい、こまつな | ②にんじん、だいこん、たけのこ、しいたけ、こんにやく ③ごぼう、にんじん | ②キャベツ、にんじん、たまねぎ、コーン ③たまねぎ、にんじん、ピーマン、しめじ | ②にんじん、だいこん、もやし、たけのこ ③たまねぎ、えのきたけ、しめじ、しいたけ |
| エネルギーKcal たんぱく質g | 647 20.7 | 605 32.0 | 605 22.2 | 624 24.3 | 617 22.8 |
| 日 | 30 ※(ア)卵 | 31 ※(ア)乳 | 3つのなかまの食品をしり、バランスよく食べよう! おもにエネルギーのもとになる食品・・・ごはん、パン、めん、いも、あぶらなど おもに体をつくる食品・・・さかな、にく、たまご、まめ、ぎゅうにゅう、かいそうなど おもに体の調子を整える食品・・・やさい、くだもの、きのこなど | | |
| こんだて | ぎゅうにゅう ① きつねどんぶり(おむぎごはん) ② さつまいもとやさいのいため | ぎゅうにゅう ① こめごはん ② まめとかぼちゃのスーフ ③ ジャーマンポテト ④ ラブミープラス(乳酸菌飲料) | | | |
| おもにエネルギーのもとになる | ①こめ、むぎ、さとう、でんぶん ②あぶら、ごまあぶら | ①こめごはん ②あぶら ③じゃがいも、あぶら ④ラブミープラス(乳あり) | | | |
| おもに体をつくる | ぎゅうにゅう ①たまご、とりにく、かまぼこ、あぶらあげ ②さつまいも | ぎゅうにゅう ②ベーコン、だいず、ひよこまめ、あおえんどうまめ、あかいんげんまめ ③ウインナー | | | |
| おもに体の調子を整える | ①にんじん、たまねぎ、えのきたけ、ねぎ ②キャベツ、もやし、こまつな | ②たまねぎ、かぼちゃ、にんじん、こまつな、しめじ ③たまねぎ、コーン、パセリ | | | |
| エネルギーKcal たんぱく質g | 623 25.5 | 614 21.4 | エネルギー・たんぱく質は、小学3・4年生の数値です。 | | |

子ども読書活動推進事業
『ものがたりレシピをいただきます』

始良市では、始良市立図書館と連携し、給食と物語がコラボレーションする『ものがたりレシピをいただきます』を実施しています。今年度は、【おいしいなだいずく】(はしもとえつよ 作/ 絵 信成社)の本が選ばれました。だいずのいちぞくが、姿を変えて食卓に現れ、だいずのことを教えてくれる楽しい絵本になっています。帖佐小では、絵本にちなんで、10月6日(金)の給食に、だいずをつかった料理を提供します。だいずからできている食材はいくつ入っているか、お友達とさがしてみてくださいね。

※ 物資調達の都合により献立や食材を変更することがあります。ご了承ください。

令和5年 11月 こんだて予定表

始良市立 帖佐小学校



| 曜日 | 月曜日 | 火曜日 | 水曜日 | 木曜日 | 金曜日 |
|---------------------|---|---|--|---|---|
| 日 | 6 | 7 ※ア卵・乳 | 8 | 9 | 10 |
| こんだて | 3つのなかまの食品をしり、バランスよく食べよう！ | 季節の食材 きのこ くり だいこん はくさい みかん | ぎゅうにゅう ① おぎごはん ② ぶたじる ③ いわしのしょうがに ④ きゅうりのごうみあえ | ぎゅうにゅう ① バターパン(コッペパン) ② 千りコンカン ③ ウィナーとブロッコリーのソテー | 文化の日 |
| おもにエネルギーのもとになる | おもにエネルギーのもとになる食品 ・・・ごはん、パン、めん、いも、あぶらなど | | ①こめ、むぎ ②あぶら、じゃがいも ④さとう、ごまあぶら | ①バターパン ②あぶら、じゃがいも、でんぶ ③あぶら | |
| おもに体をつくる | おもに体をつくる食品 ・・・さかな、にく、たまご、まめ、ぎゅうにゅう、かいそうなど | | ぎゅうにゅう ②ぶたにく、あぶらあげ、みそ ③いわし | ぎゅうにゅう ②ぶたにく、だいず ③ウィナー | |
| おもに体の調子を整える | おもに体の調子を整える食品 ・・・やさい、くだもの、きのこなど | | ②にんじん、ごぼう、だいこん、ねぎ、こんにやく ④きゅうり、もやし | ②たまねぎ、にんじん、トマト、キャベツ、ズッキーニ、ピーマン ③ブロッコリー、もやし、コーン | |
| エネルギーKcal たんぱく質g | エネルギー・たんぱく質は、小学3・4年生の数値です。 | | 680 26.2 | 604 26.6 | |
| 日 | 13 ※ア卵 | 14 ※ア卵・乳 | 15 | 16 | 17 |
| こんだて | ぎゅうにゅう ① おぎごはん ② みだくさんじる ③ とりとホトのあげもの | ぎゅうにゅう ① ミルクパン(コッペパン) ② ポークシチュー ③ だいこんのサラダ | ぎゅうにゅう ① わかめごはん ② にくじゃが ③ ちくわとやさしいいため | ぎゅうにゅう ① しょくパン ② わふうポトフ ③ コロコロサラダ ④ マーシャルビーンズ | ぎゅうにゅう ① おぎごはん ② みぞしる ③ ぶたにくのしょうがやき |
| おもにエネルギーのもとになる | ①こめ、むぎ ②でんぶ ③でんぶ、さとう、あぶら、じゃがいも、ごま | ①ミルクパン ②あぶら、じゃがいも ③あぶら、さとう、ねりごま、ごま | ①こめ、むぎ ②あぶら、じゃがいも、さとう ③ごまあぶら | ①しょくパン ②あぶら、じゃがいも ③マヨネーズ(卵なし) ④マーシャルビーンズ(乳あり) | ①こめ、むぎ ②じゃがいも ③あぶら、さとう |
| おもに体をつくる | ぎゅうにゅう ②あつあげ ③とりにく | ぎゅうにゅう ②ぶたにく | ぎゅうにゅう ①わかめ ②ぶたにく、あつあげ ③ちくわ | ぎゅうにゅう ②ぶたにく、ウィナー | ぎゅうにゅう ②あぶらあげ、とうふ、わかめ、みそ ③ぶたにく |
| おもに体の調子を整える | ②にんじん、だいこん、ごぼう、ふかねぎ ③えだまめ | ②たまねぎ、にんじん、グリーンピース、しめじ、トマト ③だいこん、コーン、ほうれんそう | ②にんじん、しめじ、たまねぎ、いんげん、いとこんにやく ③キャベツ、もやし、こまつな | ②たまねぎ、にんじん、はくさい、ブロッコリー、パセリ ③だいこん、きゅうり、コーン、えだまめ | ②だいこん、ふかねぎ ③たまねぎ、にんじん |
| エネルギーKcal たんぱく質g | 627 22.5 | 603 25.6 | 611 26.2 | 613 25.0 | 626 25.6 |
| 日 | 20 | 21 ※ア乳 | 22 ※ア卵 | 23 | 24 |
| こんだて | ぎゅうにゅう ① ツナピラフ ② おぎとやさしいのスーフ ③ オムレツ(とうふナゲット) | ぎゅうにゅう ① バターパン(コッペパン) ② ミートボールのトマトに ③ ナタデココ | ぎゅうにゅう ① おぎごはん ② だいこんのもの ③ スタミナなっとう ④ みかん | ぎゅうにゅう ① こがたことうパン ② ちゃんぽん ③ ちくわのいぞべあげ | ぎゅうにゅう ① おぎごはん ② すましじる ③ じゃがじゃがきんぴら ④ アーモンドカル |
| おもにエネルギーのもとになる | ①こめ、あぶら ②あぶら、じゃがいも、むぎ ③あぶら、でんぶ | ①バターパン ②マカロニ、じゃがいも、あぶら、ミートボール(パンこ、でんぶ) ③ナタデココ | ①こめ、むぎ ②じゃがいも、さとう ③ごまあぶら、さとう | ①こがたことうパン ②あぶら、ちゃんぽん、ごまあぶら ③あぶら、でんぶ、さとう、こむぎこ | ①こめ、むぎ ③あぶら、さとう、じゃがいも ④アーモンド、さとう、ごま |
| おもに体をつくる | ぎゅうにゅう ①まぐろあぶらづけ ②ベーコン ③たまご | ぎゅうにゅう ②ミートボール(とりにく、ぶたにく) ひよこまめ、あおえんどうまめ、あかいんげんまめ | ぎゅうにゅう ②あつあげ、さつまあげ、こんぶ ③とりにく、なっとう | ぎゅうにゅう ②ぶたにく、かまぼこ ③スケソウダラ、あおさ | ぎゅうにゅう ②あぶらあげ、わかめ、いとより ③ぶたにく ④かたくちいわし |
| おもに体の調子を整える | ①たまねぎ、コーン、グリーンピース、パプリカ ②キャベツ、にんじん、たまねぎ、えだまめ、パセリ ③ほうれんそう | ②ミートボール(たまねぎ)、たまねぎ、にんじん、トマト、えだまめ、パセリ ③みかん、もも、パイ | ②にんじん、だいこん、こんにやく ③ねぎ ④みかん | ②キャベツ、もやし、にんじん、たまねぎ、ねぎ | ②にんじん、もやし、えのきたけ ③にんじん、いんげん、いとこんにやく |
| エネルギーKcal たんぱく質g | 660 22.6 | 633 23.7 | 645 23.4 | 626 26.4 | 613 26.0 |
| 日 | 27 ※ア卵 | 28 ※アいか | 29 | 30 ※ア卵・乳 | |
| こんだて | ぎゅうにゅう ① あまみのけいはん(おぎごはん) ② いっしょくくり ③ ツナとごぼうのマヨソテー | ぎゅうにゅう ① しょくパン ② タイビーエン ③ いいこナッツ ④ りんごジャム | ぎゅうにゅう ① おぎごはん ② マーボーどうふ ③ もやしのナムル | ぎゅうにゅう ① ミルクパン(こくとうパン) ② ABCマトスーフ ③ キャラメルポテト | じばさんぶつ た 地場産物を食べよう！ |
| おもにエネルギーのもとになる | ①こめ、むぎ、さとう ③あぶら、マヨネーズ(卵なし) | ①しょくパン ②はるさめ、あぶら、ごまあぶら ③あぶら、アーモンド、ごま、さとう ④りんごジャム | ①こめ、むぎ ②あぶら、さとう、ごまあぶら、でんぶ ③ごまあぶら、さとう、ごま | ①ミルクパン ②マカロニ ③さつまいも、あぶら、バター、さとう | 自分の住む地域でつくられる地場産物を知り、生産者の人の努力を身近に感じてみましょう。 11月の給食には、始良市産のさといもが登場します。味わって食べてみてください。 また、ぜひ各家庭の食卓にも積極的に、取り入れていきましょう。 |
| おもに体をつくる | ぎゅうにゅう ①とりにく、たまご ②のり ③まぐろあぶらづけ | ぎゅうにゅう ②ぶたにく、いか、かまぼこ ③かたくちいわし、だいず | ぎゅうにゅう ②ぶたにく、あつあげ、だいず、みそ | ぎゅうにゅう ②ベーコン | |
| おもに体の調子を整える | ①にんじん、しいたけ、ねぎ、つばづけ ③たまねぎ、ごぼう、コーン、えだまめ | ②にんじん、たまねぎ、はくさい、チンゲンサイ、たけのこ | ②にんじん、たまねぎ、ふかねぎ、グリーンピース、たけのこ、しいたけ ③もやし、コーン、きゅうり、にんじん | ②にんじん、たまねぎ、キャベツ、トマト、ほうれんそう、パセリ | |
| エネルギーKcal たんぱく質g | 642 21.6 | 601 29.2 | 648 23.3 | 648 20.1 | |

☆ 物資調達の都合により献立や食材を変更することがあります。ご了承ください。

令和5年 12月 こんだて予定表

給良市立 帖佐小学校



| 曜日 | 月曜日 | 火曜日 | 水曜日 | 木曜日 | 金曜日 | | |
|----------------------|--|---|---|---|---|---------------------------------|--|
| 日 | | | | | 1 | | |
| こんだて | <div style="text-align: center;"> <p>冬休みの食生活</p> <p>食べすぎや夜食のとりすぎ、不規則な食生活に気を付けよう</p> <p>ただ 正しい生活を 送り、よい年をおむかえ ください。</p> </div> | | | | <div style="text-align: center;"> <p>季節の食材</p> <p>はくさい ブロッコリー カリフラワー ふかねぎ にんじん ほうれんそう だいこん かぶ こまつな みかん</p> </div> | <p>3つのなかまの食品をしり、バランスよく食べよう!</p> | <p>ぎゅうにゅう</p> <p>① おむぎごはん ② つみれじる ③ いいどうふのカレーふうみ</p> |
| おもにエネルギーのもとになる | | | | | ①こめ、むぎ ②でんぷん、さとう、こむぎこ ③あぶら、さとう | | |
| おもに体をつくる | | | | | ぎゅうにゅう ②たちうお、あぶらあげ、みそ あかみそ ③とりにく、とうふ | | |
| おもに体の調子を整える | | | | | ②えのきたけ、にんじん、だいこん、キャベツ、ねぎ ③たまねぎ、にんじん、しいたけ、ふかねぎ | | |
| エネルギーKcal たんぱく質 g | | | | | 620 24.1 | | |
| 日 | 4 | 5 ※ア卵・乳 | 6 | 7 | 8 ※ア卵 | | |
| こんだて | <p>ぎゅうにゅう</p> <p>① ぶたとじどん(おむぎごはん) ② やさいのごまあえ</p> | <p>ぎゅうにゅう</p> <p>① ミルクパン(フォカッチャ) ② はくさいスープ ③ さかなのオーロラソース</p> | <p>ぎゅうにゅう</p> <p>① おむぎごはん ② マーボーだいこん ③ もやしのおのりもの</p> | <p>ぎゅうにゅう</p> <p>① こがたことうパン ② みぞにこみうどん ③ おかかいため ④ ぶどうゼリー</p> | <p>ぎゅうにゅう</p> <p>① おむぎごはん ② コーンとたまごのスープ ③ ひきにくのちゅうかいため</p> | | |
| おもにエネルギーのもとになる | ①こめ、むぎ、あぶら、さとう、でんぷん ②あぶら、さとう、ごま、すりごま | ①ミルクパン ②じゃがいも、あぶら ③あぶら、さとう、マヨネーズ(卵なし) | ①こめ、むぎ ②ごまあぶら、さとう、でんぷん ③ごまあぶら、さとう、ごま | ①ことうパン ②うどん、あぶら ③さとう、ごまあぶら ④ぶどうゼリー | ①こめ、むぎ ②でんぷん ③あぶら、はるさめ、さとう、でんぷん、ごまあぶら | | |
| おもに体をつくる | ぎゅうにゅう ①ぶたにく、あぶらあげ | ぎゅうにゅう ②ベーコン ③たら | ぎゅうにゅう ②ぶたにく、みそ、あかみそ | ぎゅうにゅう ②とりにく、さつまあげ、あぶらあげ、みそ、あかみそ ③しらすぼし、かつおぶし | ぎゅうにゅう ②ハム、たまご ③ぶたにく | | |
| おもに体の調子を整える | ①にんじん、たまねぎ、えのきたけ、ねぎ、いとこんにやく ②きゅうり、もやし、にんじん、コーン | ②にんじん、たまねぎ、はくさい ③たまねぎ、えだまめ、トマト | ②ふかねぎ、たまねぎ、にんじん、だいこん、えだまめ、たけのこ、しめじ、しいたけ ③もやし、コーン、きゅうり | ②にんじん、たまねぎ、ふかねぎ、はくさい、ほうれんそう ③キャベツ、もやし、こまつな | ②チンゲンサイ、コーン、えのきたけ ③たまねぎ、にんじん、たけのこ、キャベツ、えだまめ、しいたけ | | |
| エネルギーKcal たんぱく質 g | 620 23.2 | 616 23.7 | 604 21.9 | 613 26.8 | 626 25.4 | | |
| 日 | 11 | 12 ※ア乳 | 13 | 14 ※ア卵・乳 | 15 | | |
| こんだて | <p>ぎゅうにゅう</p> <p>① まめいりカレーライス(おむぎごはん) ② ほうれんそうとコーンのソテー</p> | <p>ぎゅうにゅう</p> <p>① しょくパン ② ポークビーンズ ③ やさいのごまドレッシング ④ レーズンクリーム ⑤ ごまドレッシング</p> | <p>ぎゅうにゅう</p> <p>① おむぎごはん ② かぼちゃのごもくに ③ ぶたみそ ④ みかん</p> | <p>ぎゅうにゅう</p> <p>① こがたバターパン(コッペパン) ② ミートスパゲティ ③ ごぼうサラダ</p> | <p>ぎゅうにゅう</p> <p>① わかめごはん(おむぎごはん) ② とうふのみそじる ③ きびなごのくろずあえ</p> | | |
| おもにエネルギーのもとになる | ①こめ、むぎ、あぶら、じゃがいも ②あぶら | ①しょくパン ②じゃがいも、あぶら ④レーズンクリーム(乳あり) ⑤ごまドレッシング(卵・乳なし) | ①こめ、むぎ ②さつまいも、さとう ③あぶら、さとう、ごま | ①バターパン ②スパゲティ、あぶら ③マヨネーズ(卵なし) | ①こめ、むぎ ②じゃがいも ③あぶら、でんぷん、さとう | | |
| おもに体をつくる | ぎゅうにゅう ①ぶたにく、ひよこまめ ②ベーコン | ぎゅうにゅう ②だいず、ぶたにく、ウインナー | ぎゅうにゅう ②さつまあげ、あつあげ ③ぶたにく、ちゅうけみそ | ぎゅうにゅう ②ぶたにく、だいず | ぎゅうにゅう ①わかめ ②とうふ、あぶらあげ、みそ ③きびなご | | |
| おもに体の調子を整える | ①たまねぎ、にんじん、トマト、りんご ②ほうれんそう、キャベツ、コーン | ②にんじん、たまねぎ、グリーンピース、トマト ③きゅうり、だいこん、にんじん、ごぼう、コーン | ②かぼちゃ、しめじ、えだまめ、こんにやく ④みかん | ②にんじん、たまねぎ、グリーンピース、しめじ、トマト ③ごぼう、きゅうり、コーン、にんじん | ②もやし、はくさい、ねぎ ③たまねぎ、にんじん | | |
| エネルギーKcal たんぱく質 g | 620 21.2 | 673 25.3 | 676 23.4 | 666 25.0 | 622 24.7 | | |
| 日 | 18 | 19 | 20 ※ア卵 | 21 ※ア卵・乳 | 22 | | |
| こんだて | <p>ぎゅうにゅう</p> <p>① おむぎごはん ② しおちゃんごなべ ③ くきわかめのピリからきんびら</p> | <p>ぎゅうにゅう</p> <p>① こめこパン ② ラビオリのトマトに ③ リヨネースポテト</p> | <p>ぎゅうにゅう</p> <p>① さんしょくごぼろどん(おむぎごはん) ② とうにゅういりみそじる ③ ことうビーンズ</p> | <p>ぎゅうにゅう</p> <p>① ミルクまるパン(フォカッチャ) ② パンフキンポタージュ ③ フライドチキン ④ しおゆでブロッコリー ⑤ セレクトクリスマスケーキ</p> | <p>しゅうぎょうしき 終業式</p> | | |
| おもにエネルギーのもとになる | ①こめ、むぎ ②あぶら、つくね(パンこ、さとう、ごまあぶら) ③ごま、さとう、ごまあぶら | ①こめこパン ②あぶら、ラビオリ(こむぎこ、パンこ、さとう) ③じゃがいも、あぶら | ①こめ、むぎ さとう、あぶら ②じゃがいも ③くろざとう | ①ミルクパン ②あぶら、じゃがいも、こめこ ③でんぷん、こむぎこ、あぶら ⑤ケーキ | <p>冬至(とうじ)</p> <p>22日は「冬至(とうじ)」です。</p> <p>冬至は、1年で最も昼の長さが短くなる日です。この日はかぼちゃを食べてゆず湯に入るといふ風習が古くからあります。</p> | | |
| おもに体をつくる | ぎゅうにゅう ②ぶたにく、とうふ、つくね(とりにく) ③さつまあげ、くきわかめ | ぎゅうにゅう ②ベーコン、ぶたにく、ラビオリ(とりにく、ぶたにく) ③ウインナー | ぎゅうにゅう ①たまご、とりにく ②とうにゅう、みそ ③だいず | ぎゅうにゅう ②ベーコン、ぎゅうにゅう ③とりにく | | | |
| おもに体の調子を整える | ②だいこん、にんじん、はくさい、ふかねぎ、しめじ、えのきたけ、つくね(たまねぎ、にら)、いとこんにやく ③もやし、にんじん | ②にんじん、たまねぎ、キャベツ、トマト、えだまめ、パセリ、ラビオリ(たまねぎ) ③たまねぎ、しめじ | ①いんげん、しいたけ ②にんじん、だいこん、もやし、こまつな | ②たまねぎ、かぼちゃ、コーン ④ブロッコリー | | | |
| エネルギーKcal たんぱく質 g | 602 24.9 | 640 24.5 | 606 24.5 | チョコケーキ 655 チーズケーキ 649 いちごケーキ 677 28.1 28.6 27.9 | | | |

☆ 物資調達都合により献立を変更することがあります。ご了承ください。

令和6年 1月 こんだて予定表

始良市立 帖佐小学校



| 曜日 | 月曜日 | 火曜日 | 水曜日 | 木曜日 | 金曜日 |
|----------------------|--|--|---|--|---|
| 日 | 8 | 9 | 10 | 11 ※㊦卵・乳 | 12 |
| こんだて | せいじん ひ 成人の日 | ぎゅうにゅう ① たてわりこめパン ② ★ふゆやさいのスープに ③ ミートソーダ(サド) | ぎゅうにゅう ① ななくさごはん(おぎごはん) ② あつあげのみそしる ③ いわしのしょうがに | ぎゅうにゅう ① こがたバターパン(こくとうパン) ② にくうどん ③ いしごナッツ | ぎゅうにゅう ① ★ポークカレー(おぎごはん) ② ★フルーツミックス |
| おもにエネルギーのもとになる | 季節の食材 はくさい だいこん ほうれんそう こまつな さつまいも じゃがいも さといも はだかむぎ ぼんかん | ①こめこパン ②あぶら、じゃがいも | ①こめ、むぎ、あぶら ②じゃがいも ③さとう、でんぷん | ①バターパン ②さとう、あぶら、うどん ③あぶら、アーモンド、ごま、さとう | ①こめ、むぎ、あぶら、じゃがいも |
| おもに体をつくる | | ぎゅうにゅう ①ベーコン ③ぶたにく、だいた | ぎゅうにゅう ①あぶらあげ ②あつあげ、みそ ③いわし | ぎゅうにゅう ②ぶたにく、さつまあげ ③にほし、だいた | ぎゅうにゅう ①ぶたにく |
| おもに体の調子を整える | | ②たまねぎ、にんじん、はくさい、だいこん、こまつな ③たまねぎ、にんじん、トマト | ①だいこん、だいこんぼ ②にんじん、たまねぎ、キャベツ、ねぎ ③しょうが | ②たまねぎ、にんじん、もやし、こまつな、しいたけ | ①たまねぎ、にんじん、トマト、りんご ②みかんかじゅう、みかん、パイナップル、もも |
| エネルギーKcal たんぱく質 g | | 600 25.4 | 610 25.3 | 635 31.4 | 647 20.7 |
| 日 | 15 ※㊦卵 | 16 | 17 ※㊦卵 | 18 ※㊦卵・乳 | 19 |
| こんだて | ぎゅうにゅう ① なかよしどんぶり(おぎごはん) ② やさいいため | ぎゅうにゅう ① こくとうパン ② とうふチャンフルー ③ だいかくいも | ぎゅうにゅう ① きのこのおこわ ② まめのみそしる ③ いろいろやさいのたまごやき(とうふナゲット) | ぎゅうにゅう ① こがたバターパン(フォカッチャ) ② ナポリタン ③ あいらだいのサラダ | ぎゅうにゅう ① おぎごはん ② さといもとりにくのにこみ ③ きりぼしだいごんのあえもの ④ さけりかけ |
| おもにエネルギーのもとになる | ①こめ、むぎ、あぶら、さとう、でんぷん ②ごまあぶら | ①こくとうパン ②あぶら、さとう ③さつまいも、あぶら、くろざとう、さとう | ①こめ、もちごめ、あぶら、さつまいも、さとう ③あぶら、さとう、でんぷん | ①バターパン ②あぶら、さとう、スパゲティ ③あぶら、さとう、ねりごま、ごま | ①こめ、むぎ ②あぶら、さといも、さとう ③さとう、ごまあぶら、ごま ④ごま、さとう |
| おもに体をつくる | ぎゅうにゅう ①ぶたにく、たまご、あぶらあげ ②まぐろあぶらづけ | ぎゅうにゅう ②ぶたにく、かまぼこ、とうふ | ぎゅうにゅう ①とりにく ②だいた、とうふ、あぶらあげ、わかめ、とうにゅう、みそ ③たまご、ぶたにく、こんぶ | ぎゅうにゅう ②とりにく、ハム | ぎゅうにゅう ②とりにく、さつまあげ、あつあげ ④さけ |
| おもに体の調子を整える | ①にんじん、たまねぎ、えのきたけ、ねぎ ②にんじん、キャベツ、もやし、コーン | ②にんじん、たまねぎ、もやし、キャベツ、しめじ、しいたけ | ①にんじん、たけのこ、しめじ、しいたけ ②にんじん、だいこん、えのきたけ、ねぎ ③にんじん、たまねぎ、ほうれんそう | ②たまねぎ、にんじん、ピーマン、トマト ③だいこん、コーン、ほうれんそう | ②にんじん、いんげん、しいたけ、こんにやく ③きりぼしだいごん、きゅうり、コーン |
| エネルギーKcal たんぱく質 g | 608 24.0 | 631 25.6 | 676 26.9 | 665 25.9 | 604 21.4 |
| 日 | 22(まるごとかごしま) | 23 ※㊦乳 | 24(まるごとかごしま) | 25 ※㊦卵・乳 | 26(まるごとかごしま) |
| こんだて | ぎゅうにゅう ① おぎごはん ② さくらじまだいごんのいために ③ かつおみそ ④ ぼんかん | ぎゅうにゅう ① しょうパン ② ★かぶのシチュー ③ しめじとやさいのソーダ ④ くらめきなこクリーム | ぎゅうにゅう ① くらまいごはん ② しゅんかん ③ きびなごのおちあけ | ぎゅうにゅう ① ミルクパン(フォカッチャ) ② ★おぎとだいたのトマトに ③ キャベツのソーダ | ぎゅうにゅう ① あいらのごはん ② ★ぶたじる ③ いーあげ ④ ★かるかん |
| おもにエネルギーのもとになる | ①こめ、むぎ ②あぶら、じゃがいも、ごまあぶら、さとう ③さとう、ごまあぶら、ごま | ①しょうパン ②あぶら、バター、こむぎこ ③あぶら ④くらめきなこクリーム(乳あり) | ①こめ、もちごめ、くらまい ②あぶら、さとう ③あぶら、でんぷん | ①ミルクパン ②あぶら、じゃがいも、むぎ、さとう ③あぶら | ①こめ ②あぶら、じゃがいも ③ごまあぶら、さとう ④かるかん |
| おもに体をつくる | ぎゅうにゅう ②ぶたにく、さつまあげ、あつあげ ③かつお、みそ | ぎゅうにゅう ②とりにく、ベーコン、スキムミルク、ぎゅうにゅう ③ウインナー | ぎゅうにゅう ②ぶたにく、あつあげ ③きびなご | ぎゅうにゅう ②ぶたにく、だいた ③まぐろあぶらづけフレーク | ぎゅうにゅう ②ぶたにく、あぶらあげ、みそ ③とうふ |
| おもに体の調子を整える | ②にんじん、さくらじまだいごん、だいこん、しいたけ、こんにやく ④ぼんかん | ②にんじん、たまねぎ、はくさい、かぶ ③しめじ、もやし、コーン | ②にんじん、だいこん、ごぼう、たけのこ、こまつな | ②たまねぎ、にんじん、トマト ③キャベツ、もやし、えだまめ | ②にんじん、ごぼう、だいこん、ねぎ、こんにやく ③キャベツ、にんじん、しいたけ |
| エネルギーKcal たんぱく質 g | 653 26.3 | 644 25.0 | 615 28.0 | 602 28.0 | 633 22.8 |
| 日 | 29 | 30 ※㊦乳 | 31 | 1月24日から30日は全国学校給食週間です! あけましておめでとうございます。本年も、よろしく願いいたします。 1月は、全国学校給食週間にあわせて「鹿児島をまるごと味わう学校給食」を作ります。鹿児島県産の食材がたくさん出てきますので、探してみてください。 また、17日と24日のもち米は、帖佐小学校コミュニティ協議会の方から提供していただきました。感謝の気持ちを込めて、味わって食べてください。 | |
| こんだて | ぎゅうにゅう ① おぎごはん ② ★にくじゃが ③ ちくわとやさいのいため | ぎゅうにゅう ① フィッシュバーガー ② タルタルソース ③ ★コーンスープ | ぎゅうにゅう ① おぎごはん ② ジャー جانとうふ ③ もやしのナムル | | |
| おもにエネルギーのもとになる | ①こめ、むぎ ②あぶら、じゃがいも、さとう ③ごまあぶら | ①バーガーパン、あぶら、パンこ、こむぎこ、でんぷん ②タルタルソース(卵乳なし) ③じゃがいも | ①こめ、むぎ ②ごまあぶら、さとう、でんぷん ③ごまあぶら、さとう | | |
| おもに体をつくる | ぎゅうにゅう ②ぶたにく、あつあげ ③ちくわ | ぎゅうにゅう ①ホキ、あおさ ③ベーコン、ぎゅうにゅう | ぎゅうにゅう ②ぶたにく、あつあげ、だいた、あかみそ、みそ | | |
| おもに体の調子を整える | ②にんじん、たまねぎ、いんげん、しめじ、いとこんにやく ③キャベツ、もやし、えだまめ | ①キャベツ、にんじん ③にんじん、たまねぎ、コーン | ②たまねぎ、にんじん、たけのこ、しいたけ、チンゲンサイ ③もやし、コーン、きゅうり、にんじん | | |
| エネルギーKcal たんぱく質 g | 602 25.9 | 629 25.5 | 659 24.7 | | |

☆物資調達の都合により献立を変更することがあります。ご了承ください。1月から3月は、6年生のリクエスト献立(★印)が登場します。

令和6年 2月 こんだて予定表

始良市立 帖佐小学校



| 曜日 | 月曜日 | 火曜日 | 水曜日 | 木曜日 | 金曜日 |
|------|---|--|--|--|--|
| 日 | | | | 1 ※⑦卵・乳・いか | 2 |
| こんだて | <p>がつにち、2月2日を「つぼ漬けの日」(ツーぼツーけ)として、始良市でおもにエネルギーのもとになる</p> <p>おもにエネルギーのもとになる</p> <p>おもに体をつくる</p> <p>おもに体の調子を整える</p> <p>エネルギーKcal たんぱく質 g</p> | <div style="border: 1px solid black; padding: 5px;"> <p>せつぶん 2月3日</p> <p>Q 「おには外！」のおにはほんとうにいるの？</p> <p>A きせつのかわりめは、病気がさいがいがおこりやすいですね。そこで、おかしな人は、こうしたわざいをおにということでは、あつはしたてよう。</p> <p>Q なぜ「せつぶん」というの？</p> <p>A せつぶんとは、もともと「せつつがかわるとき」といういみです。せつつがかわるとき、なので「せつぶん」といいます。</p> <p>Q せつぶんって、まきまめのほかにはどんなことをするのですか？</p> <p>A いえの入口に、やいたイワシのあたたまをヒイラキのごえだにさしてさざたり、にんにくをつくりさけたりするところもあります。これらは、みんなわざいがい、いえに入ってくるのを、ふせくためです。</p> </div> | | <p>ぎゅうにゅう</p> <p>① バターパン(こくとうパン)</p> <p>② タイビーエン</p> <p>③ だいちのしよくいかかけ</p> <p>① バターパン</p> <p>② はるさめ、あぶら、ごまあぶら</p> <p>③ さとう、でんぷん、くるざとう</p> <p>ぎゅうにゅう</p> <p>② ぶたにく、いか、かまぼこ</p> <p>③ だいち</p> <p>② にんじん、たまねぎ、たけのこ、はくさい、チンゲンサイ</p> <p>600 29.9</p> | <p>ぎゅうにゅう</p> <p>① あいらのつぼづけごはん</p> <p>② にしめ</p> <p>③ やさいのごうみあえ</p> <p>① こめ、むぎ、ごまあぶら、ごま</p> <p>② あぶら、さとう</p> <p>③ ドレッシング(卵乳なし)</p> <p>ぎゅうにゅう</p> <p>① ぶたにく</p> <p>② とりにく、あつあげ、さつまあげ</p> <p>① にんじん、つぼづけ、いんげん</p> <p>② にんじん、だいこん、たけのこ、しいたけ、こんにやく</p> <p>③ ほうれんそう、キャベツ、きゅうり、コーン</p> <p>605 24.2</p> |
| 日 | 5 | 6 ※⑦乳 | 7 | 8 ※⑦卵・乳 | 9 ※⑦卵 |
| こんだて | <p>ぎゅうにゅう</p> <p>① さんさいびんぱ(おぎごはん)</p> <p>② ★わかめスープ</p> <p>③ ★りんごゼリー</p> <p>① こめ、むぎ、ごまあぶら、さとう、ごま</p> <p>② じゃがいも、ごまあぶら</p> <p>③ りんごゼリー(卵乳なし)</p> <p>ぎゅうにゅう</p> <p>① ぎゅうにく</p> <p>② わかめ</p> <p>① もやし、ほうれんそう、わらび、えのきたけ、たけのこ</p> <p>② たまねぎ、にんじん、ふかねぎ</p> <p>601 20.9</p> | <p>ぎゅうにゅう</p> <p>① しょうパン</p> <p>② ひよこまめいんチャウダー</p> <p>③ さかなのエスカパーージュ</p> <p>① しょうパン</p> <p>② あぶら、バター、じゃがいも、こむぎこ</p> <p>③ あぶら、さとう</p> <p>ぎゅうにゅう</p> <p>② ペーコン、ひよこまめ、ぎゅうにゅう、スキムミルク</p> <p>③ たら</p> <p>② にんじん、たまねぎ、えだまめ、しめじ</p> <p>③ ピーマン、あかピーマン、たまねぎ</p> <p>635 25.5</p> | <p>ぎゅうにゅう</p> <p>① おぎごはん</p> <p>② ワンタンスープ</p> <p>③ ★ホイコーロウ</p> <p>① こめ、むぎ</p> <p>② タンメン、ごまあぶら、ごま</p> <p>③ あぶら、さとう、でんぷん</p> <p>ぎゅうにゅう</p> <p>② ペーコン、とうふ</p> <p>③ ぶたにく</p> <p>② たまねぎ、にんじん、もやし、チンゲンサイ</p> <p>③ にんじん、たまねぎ、キャベツ、たけのこ</p> <p>633 24.2</p> | <p>ぎゅうにゅう</p> <p>① ミルクパン(フォカッチャ)</p> <p>② ポークビーンズ</p> <p>③ コロコロサラダ</p> <p>① ミルクパン</p> <p>② じゃがいも、あぶら</p> <p>③ マヨネーズ(卵乳なし)</p> <p>ぎゅうにゅう</p> <p>② だいち、ぶたにく、ウインナー</p> <p>② にんじん、たまねぎ、グリーンピース、トマト</p> <p>③ だいこん、きゅうり、コーン、えだまめ</p> <p>645 28.1</p> | <p>ぎゅうにゅう</p> <p>① どりごほうおこわ(おぎごはん)</p> <p>② みぞしる</p> <p>③ にんじんシリシリ</p> <p>① こめ、むぎ、もちごめ、さとう、ごまあぶら</p> <p>② じゃがいも</p> <p>③ ごまあぶら、さとう</p> <p>ぎゅうにゅう</p> <p>① どりにく</p> <p>② とうふ、あぶらあげ、みそ</p> <p>③ まぐろあぶらづけ、たまご</p> <p>① ごぼう、にんじん、いんげん、しいたけ</p> <p>② だいこん、ねぎ</p> <p>③ にんじん、もやし、えだまめ</p> <p>665 25.8</p> |
| 日 | 12 | 13 | 14 | 15 ※⑦乳 | 16 |
| こんだて | <p>ふりかえ きゅうじつ 振替休日</p> <p>おもにエネルギーのもとになる</p> <p>おもに体をつくる</p> <p>おもに体の調子を整える</p> <p>エネルギーKcal たんぱく質 g</p> | <p>ぎゅうにゅう</p> <p>① こかたこくとうパン</p> <p>② ★ちゃんぽん</p> <p>③ ★ぎょうざ2こ</p> <p>① こくとうパン</p> <p>② あぶら、ちゃんぽん、ごまあぶら</p> <p>③ でんぷん、さとう</p> <p>ぎゅうにゅう</p> <p>② ぶたにく、かまぼこ</p> <p>③ ぶたにく、とりにく</p> <p>② キャベツ、もやし、にんじん、たまねぎ、ねぎ</p> <p>③ キャベツ、たまねぎ、にら</p> <p>613 26.7</p> | <p>ぎゅうにゅう</p> <p>① ひきにくカレー(おぎごはん)</p> <p>② ごまドレッシング</p> <p>③ ★チョコプリン</p> <p>① こめ、むぎ、あぶら、じゃがいも</p> <p>② ドレッシング(卵乳なし)</p> <p>③ チョコプリン(卵乳なし)</p> <p>ぎゅうにゅう</p> <p>② ぶたにく、だいち</p> <p>① たまねぎ、にんじん、トマト、りんご</p> <p>② キャベツ、だいこん、きゅうり、コーン</p> <p>746 22.1</p> | <p>ぎゅうにゅう</p> <p>① コッペパン</p> <p>② コーンポターージュ</p> <p>③ ツナとごぼうのソテー</p> <p>④ ★マーシャルビーンズ</p> <p>① コッペパン</p> <p>② じゃがいも</p> <p>③ マヨネーズ(卵乳なし)</p> <p>④ マーシャルビーンズ(乳あり)</p> <p>ぎゅうにゅう</p> <p>② ぶたにく、ぎゅうにゅう</p> <p>③ まぐろあぶらづけ</p> <p>② にんじん、たまねぎ、コーン</p> <p>③ にんじん、ごぼう、たまねぎ、えだまめ</p> <p>665 23.8</p> | <p>ぎゅうにゅう</p> <p>① おぎごはん</p> <p>② ★けんちんじる</p> <p>③ ★あげどりのケチャップあえ</p> <p>① こめ、むぎ</p> <p>② じゃがいも、ごまあぶら</p> <p>③ あぶら、でんぷん、さとう</p> <p>ぎゅうにゅう</p> <p>② とうふ、あぶらあげ</p> <p>③ とりレバー、とりにく、みそ</p> <p>② だいこん、にんじん、ごぼう、ねぎ、こんにやく</p> <p>③ えだまめ、コーン</p> <p>645 26.1</p> |
| 日 | 19 ※⑦卵 | 20 ※⑦卵・乳 | 21 | 22 ※⑦乳 | 23 |
| こんだて | <p>ぎゅうにゅう</p> <p>① ★チキンライス(おぎごはん)</p> <p>② ジュリアンスープ</p> <p>③ ★トマトオムレツ(チキンのてりやき)</p> <p>① こめ、むぎ、あぶら</p> <p>② じゃがいも、あぶら</p> <p>③ でんぷん</p> <p>ぎゅうにゅう</p> <p>① とりにく</p> <p>② ペーコン</p> <p>③ たまご、とりにく</p> <p>① たまねぎ、にんじん、コーン、グリーンピース</p> <p>② にんじん、たまねぎ、キャベツ、えだまめ</p> <p>③ たまねぎ、トマト</p> <p>624 21.6</p> | <p>ぎゅうにゅう</p> <p>① バターパン(フォカッチャ)</p> <p>② ★やさいのポトフ</p> <p>③ さかなのオーロラソース</p> <p>① バターパン</p> <p>② じゃがいも、あぶら</p> <p>③ あぶら、さとう、マヨネーズ(卵乳なし)</p> <p>ぎゅうにゅう</p> <p>② ウインナー</p> <p>③ たら</p> <p>② キャベツ、にんじん、たまねぎ、だいこん、しめじ</p> <p>③ たまねぎ、えだまめ</p> <p>634 25.8</p> | <p>ぎゅうにゅう</p> <p>① おぎごはん</p> <p>② こんさいじる</p> <p>③ あげどりのみそかけ</p> <p>④ ★スイートポテト</p> <p>① こめ、むぎ</p> <p>② じゃがいも、ごまあぶら</p> <p>③ ごまあぶら、さとう、でんぷん</p> <p>④ さつまいも、さとう、あぶら</p> <p>ぎゅうにゅう</p> <p>③ あつあげ、ぶたにく、みそ</p> <p>② だいこん、にんじん、ごぼう、ふかねぎ、しめじ</p> <p>③ にんじん、たまねぎ、ねぎ</p> <p>640 21.0</p> | <p>ぎゅうにゅう</p> <p>① ★しょうパン</p> <p>② はくさいのシチュー</p> <p>③ しめじともやしのソテー</p> <p>① しょうパン</p> <p>② さつまいも、あぶら、バター、こむぎこ</p> <p>③ あぶら</p> <p>ぎゅうにゅう</p> <p>② とりにく、ペーコン、スキムミルク、ぎゅうにゅう</p> <p>③ ウインナー</p> <p>② にんじん、たまねぎ、はくさい、コーン</p> <p>③ もやし、えだまめ、しめじ</p> <p>606 25.6</p> | <p>てんのう たんじょうび 天皇誕生日</p> <p>おもにエネルギーのもとになる</p> <p>おもに体をつくる</p> <p>おもに体の調子を整える</p> <p>エネルギーKcal たんぱく質 g</p> |
| 日 | 26 ※⑦卵 | 27 | 28 | 29 ※⑦卵・乳 | |
| こんだて | <p>ぎゅうにゅう</p> <p>① ★おやこどんぶり(おぎごはん)</p> <p>② こまつなとじゃこのいためもの</p> <p>① こめ、むぎ、あぶら、さとう、でんぷん</p> <p>② ごまあぶら、さとう</p> <p>ぎゅうにゅう</p> <p>① たまご、とりにく、かまぼこ</p> <p>② あぶらあげ、しらすぼし、かつおぶし</p> <p>① にんじん、たまねぎ、えのきたけ、ねぎ</p> <p>② こまつな、もやし</p> <p>603 24.9</p> | <p>ぎゅうにゅう</p> <p>① ハンバーガー(★ハンバーグ・おむしキャベツ)</p> <p>② みたくさんスープ</p> <p>① ハンバーガーパン、さとう</p> <p>ハンバーグ(でんぷん、さとう)</p> <p>② あぶら</p> <p>ぎゅうにゅう</p> <p>① ハンバーグ(ぶたにく、とりにく)</p> <p>② ペーコン、だいち</p> <p>① ハンバーグ(たまねぎ)、たまねぎ、キャベツ</p> <p>② にんじん、たまねぎ、キャベツ、コーン、えだまめ</p> <p>625 27.5</p> | <p>ぎゅうにゅう</p> <p>① おぎごはん</p> <p>② ごぼうだんごじる</p> <p>③ ぶたにくのマヨネーズいため</p> <p>① こめ、むぎ</p> <p>② でんぷん、さとう</p> <p>③ さとう、ごま、マヨネーズ(卵乳なし)</p> <p>ぎゅうにゅう</p> <p>② あぶらあげ、すけそうだら、いとより、とうふ、みそ</p> <p>③ ぶたにく、さつまあげ</p> <p>② ごぼう、にんじん、だいこん、ふかねぎ、えのきたけ</p> <p>③ たまねぎ、にんじん、えだまめ</p> <p>648 26.4</p> | <p>ぎゅうにゅう</p> <p>① こかたミルクパン(フォカッチャ)</p> <p>② ★ミートスパゲティ</p> <p>③ やさいサラダ</p> <p>① ミルクパン</p> <p>② スパゲティ、あぶら</p> <p>③ ドレッシング(卵乳なし)</p> <p>ぎゅうにゅう</p> <p>② ぶたにく、だいち</p> <p>② にんじん、たまねぎ、グリーンピース、トマト</p> <p>③ キャベツ、きゅうり、にんじん、コーン</p> <p>634 26.4</p> | <p>きせつ 季節の食材</p> <p>もちごめ (- 帖佐小校区)</p> <p>コミュニティ協議会の方から提供)</p> <p>キャベツ</p> <p>ブロッコリー</p> <p>はくさい</p> <p>だいこん</p> <p>ほうれんそう</p> <p>じゃがいも</p> <p>りんご</p> <p>たんかん</p> |

※物資調達の都合により献立を変更することがあります。ご了承ください。1月から3月は、6年生のリクエスト献立(★印)が登場します。



| 曜日 | 月曜日 | 火曜日 | 水曜日 | 木曜日 | 金曜日 | |
|---------------------|---|---|---|--|--|---|
| 日 | <h2 style="text-align: center;">一年間をふり返ろう!</h2> <p style="text-align: center;">1年間給食を、おいしく楽しく食べることができましたか? 1年間をふり返って「はい」「いいえ」をつけてみましょう。</p> <div style="display: flex; justify-content: space-between;"> <div style="width: 45%;"> <p>①食事の前にきちんと手を洗った。 「はい」「いいえ」</p> <p>②きれいなハンカチを毎日持っていた。 「はい」「いいえ」</p> <p>③協力して食事の準備ができた。 「はい」「いいえ」</p> <p>④感謝の気持ちをこめてあいさつをした。 「はい」「いいえ」</p> <p>⑤よくかんで食べた。 「はい」「いいえ」</p> <p>⑥よい姿勢で食べた。 「はい」「いいえ」</p> <p>⑦好きざらいせず何でも食べた。 「はい」「いいえ」</p> <p>⑧友だちと仲良く、楽しく食事ができた。 「はい」「いいえ」</p> <p>⑨食器をていねいにあつかった。 「はい」「いいえ」</p> <p>⑩後片付けをきちんとした。 「はい」「いいえ」</p> <p style="text-align: center;">「はい」が7つ以上の人はよくがんばりました。</p> </div> <div style="width: 45%; text-align: center;"> </div> </div> | | | | 1 | |
| こんだて | <h3 style="text-align: center;">ひなまつり</h3> <p>3月3日は桃の節句ともいい、もとは中国から伝わった上巳の行事と日本のひいな遊び(公家の間で行われていた)が合わさったものといわれています。災いなどをはらうために、人形を海や川に流したり、はまぐりのうしお汁やひしもちなどを食べたりします。また、古代の中国では、桃は邪気をはらう神聖な木ともいわれていて、桃の花を浮かべる桃花酒なども飲まれていました。</p> | <p>① ぎゅうにゅう</p> <p>① だきこみおこわ</p> <p>② うおそうめんじる</p> <p>③ じゃがじゃがきんぴら</p> | | | | <p>① こめ、もちこめ、あぶら、さとう</p> <p>② あぶら、じゃがいも、さとう</p> |
| おもにエネルギーのもとになる | | <p>① こめ、もちこめ、あぶら、さとう</p> <p>② あぶら、さとう</p> <p>③ あぶら、じゃがいも、さとう</p> | | | | |
| おもに体をつくる | | <p>ぎゅうにゅう</p> <p>① とりにく、さつまあげ</p> <p>② あぶらあげ、うおそうめん、わかめ</p> <p>③ ぶたにく</p> | | | | |
| おもに体の調子を整える | | <p>① しいたけ、にんじん、わりぼしだいこん、えだまめ</p> <p>② にんじん、もやし、えのきたけ</p> <p>③ にんじん、いんげん、いとこんにやく</p> | | | | |
| エネルギーKcal たんぱく質g | | <p>613</p> <p>27.3</p> | | | | |
| 日 | ひなまつり献立 4 | 5 ※⑦卵・乳 | 6 ※⑦卵 | 7 | 8 | |
| こんだて | <p>ぎゅうにゅう</p> <p>① ★はるいろちらしずし</p> <p>② さわにわん</p> <p>③ いわしのしょうがに。</p> <p>④ ひなあられ</p> | <p>ぎゅうにゅう</p> <p>① こがたバターパン(フォカッチャ)</p> <p>② クリームスパゲティ</p> <p>③ くさわかめいしサラダ</p> | <p>ぎゅうにゅう</p> <p>① むぎごはん</p> <p>② ★もずくどたまごのスーフ</p> <p>③ ぶたにくのしょうがいため</p> | <p style="text-align: center;">にちえんそく</p> <p style="text-align: center;">1日遠足</p> | <p>ぎゅうにゅう</p> <p>① ★わかめごはん</p> <p>② はくさいとだいこんのみそじる</p> <p>③ ★とりのからあげ(2こ)</p> <p>④ ★ゆでブロッコリー</p> | |
| おもにエネルギーのもとになる | <p>① こめ、くろこめ、あぶら、さとう</p> <p>② あぶら、でんぷん</p> <p>③ さとう、でんぷん</p> <p>④ もちこめ、さとう</p> | <p>① バターパン</p> <p>② あぶら、スパゲティ、なまクリーム</p> <p>③ ドレッシング(卵乳なし)</p> | <p>① こめ、むぎ</p> <p>② でんぷん、ごまあぶら</p> <p>③ ごまあぶら、さとう</p> | | <p>① こめ、むぎ</p> <p>③ でんぷん、あぶら</p> | |
| おもに体をつくる | <p>ぎゅうにゅう</p> <p>① さつまあげ</p> <p>② ぶたにく、あぶらあげ</p> <p>③ いわし</p> <p>④ のり</p> | <p>ぎゅうにゅう</p> <p>① とりにく、ベーコン、ぎゅうにゅう</p> <p>② きわかめ</p> | <p>ぎゅうにゅう</p> <p>② もずく、たまご、とうふ</p> <p>③ ぶたにく</p> | | <p>ぎゅうにゅう</p> <p>① わかめ</p> <p>② とうふ、あぶらあげ、みそ</p> <p>③ とりにく</p> | |
| おもに体の調子を整える | <p>① にんじん、ごぼう、いんげん、しいたけ</p> <p>② だいこん、にんじん、たけのこ、ごぼう、きぬさや、いとこんにやく</p> <p>③ しょうが</p> | <p>② キャベツ、たけのこ、たまねぎ、にんじん、えだまめ、しめじ</p> <p>③ もやし、きゅうり、コーン</p> | <p>② たまねぎ、にんじん、チンゲンサイ</p> <p>③ たまねぎ、キャベツ、にんじん</p> | | <p>② だいこん、はくさい、にんじん、ねぎ</p> <p>④ ブロッコリー</p> | |
| エネルギーKcal たんぱく質g | 629 24.2 | 674 27.3 | 601 25.0 | | 676 26.0 | |
| 日 | 11 | 12 | 13 | 14 ※⑦卵・乳 | 15 ※⑦卵 | |
| こんだて | <p>ぎゅうにゅう</p> <p>① カレーライス(むぎごはん)</p> <p>② やさいサラダ</p> | <p>ぎゅうにゅう</p> <p>① こがたこくとうパン</p> <p>② ★やさしいたっぷりラーメン</p> <p>③ ★はるまき</p> | <p>ぎゅうにゅう</p> <p>① むぎごはん</p> <p>② だいずのごもくに</p> <p>③ ごまあえ</p> <p>④ あじごまふりかけ</p> | <p>ぎゅうにゅう</p> <p>① ミルクパン(フォカッチャ)</p> <p>② にくみそビーフンスーフ</p> <p>③ さかなのかみかみあえ</p> | <p>ぎゅうにゅう</p> <p>① ★あまみのけいはん(むぎごはん)</p> <p>② いっしょくのり</p> <p>③ ごぼうサラダ</p> <p>④ ★こくとうビーンス</p> | |
| おもにエネルギーのもとになる | <p>① こめ、むぎ、あぶら、じゃがいも</p> <p>② ドレッシング(卵乳なし)</p> | <p>① こくとうパン</p> <p>② ラーメン、あぶら</p> <p>③ あぶら、はるまき(はるさめ、でんぷん、こむぎこ、さとう、こめこ)</p> | <p>① こめ、むぎ</p> <p>② じゃがいも、さとう、ごまあぶら</p> <p>③ あぶら、さとう、ごま、すりごま</p> <p>④ ふりかけ(ごま、さとう、でんぷん)</p> | <p>① ミルクパン</p> <p>② あぶら、さとう、でんぷん、ビーフン</p> <p>③ あぶら、でんぷん、さとう</p> | <p>① こめ、むぎ、さとう、あぶら</p> <p>③ ごま、ドレッシング(卵乳なし)</p> <p>④ くらざとう</p> | |
| おもに体をつくる | <p>ぎゅうにゅう</p> <p>① ぶたにく</p> | <p>ぎゅうにゅう</p> <p>② ぶたにく</p> <p>③ はるまき(ぶたにく)</p> | <p>ぎゅうにゅう</p> <p>② とりにく、だいず、あつあげ</p> <p>④ ふりかけ(ひじき、あおのり、こんぶ)</p> | <p>ぎゅうにゅう</p> <p>② ぶたにく、みそ</p> <p>③ たら、とりすなぎも、だいず</p> | <p>ぎゅうにゅう</p> <p>① とりにく、たまご</p> <p>② のり</p> <p>④ だいず</p> | |
| おもに体の調子を整える | <p>① たまねぎ、にんじん、トマト、りんご</p> <p>② キャベツ、きゅうり、コーン、えだまめ</p> | <p>② キャベツ、にんじん、たまねぎ、もやし、コーン、ねぎ</p> <p>③ はるまき(にんじん、たまねぎ、キャベツ、しいたけ)</p> | <p>② だいこん、にんじん、たけのこ、いんげん、しいたけ、こんにやく</p> <p>③ はくさい、きゅうり、コーン、にんじん</p> <p>④ ふりかけ(しそ)</p> | <p>② たまねぎ、にんじん、もやし、チンゲンサイ、きくらげ</p> <p>③ にんじん、えだまめ</p> | <p>② にんじん、しいたけ、ねぎ</p> <p>つぼづけ</p> <p>③ ごぼう、いんげん、にんじん、コーン</p> | |
| エネルギーKcal たんぱく質g | 638 22.5 | 658 23.9 | 612 22.2 | 630 29.0 | 640 26.7 | |
| 日 | 18 ※⑦乳・いか | 19 ※⑦卵・乳 | 20 | 21 | 22 | |
| こんだて | <p>ぎゅうにゅう</p> <p>① ★さくらうどん</p> <p>② しゅうまい(2こ)</p> <p>③ ぞえやさい</p> <p>④ ★ヨーグルト(豆乳ムース)</p> | <p>ぎゅうにゅう</p> <p>① バターパン(コッペパン)</p> <p>② ビーフシチュー</p> <p>③ ウィナーとやさしいソテー</p> <p>④ メープルジャム</p> | <p style="text-align: center;">しゅんぶん ひ</p> <p style="text-align: center;">春分の日</p> | <p>ぎゅうにゅう</p> <p>① ★ココアあげパン</p> <p>② ★ABCトマトスーフ</p> <p>③ とりにくのガーリックソテー</p> <p>④ おいしいデザート</p> | <p style="text-align: center;">そつぎょうしき</p> <p style="text-align: center;">卒業式</p> <p style="text-align: center;">ご卒業おめでとうございます</p> | |
| おもにエネルギーのもとになる | <p>① あげめん、あぶら、でんぷん、ごまあぶら</p> <p>② でんぷん、パンこ、こむぎこ、さとう</p> <p>③ あぶら</p> | <p>① バターパン</p> <p>② あぶら、じゃがいも</p> <p>③ あぶら</p> <p>④ メープルジャム(卵乳なし)</p> | | <p>① パン、あぶら、ココア、さとう</p> <p>② マカロニ</p> <p>③ あぶら</p> <p>④ さとう</p> | <div style="border: 1px solid black; padding: 5px;"> <p style="text-align: center;">季節の食材</p> <p>キャベツ</p> <p>ごぼう</p> <p>たまねぎ</p> <p>じゃがいも</p> <p>にんじん</p> <p>だいこん</p> <p>たんかん</p> </div> | |
| おもに体をつくる | <p>ぎゅうにゅう</p> <p>① ぶたにく、さつまあげ、かまぼこ、いか</p> <p>② すけとうだら、とうふ</p> <p>④ ヨーグルト</p> | <p>ぎゅうにゅう</p> <p>② ぎゅうにく</p> <p>③ ウィナー</p> | | <p>ぎゅうにゅう</p> <p>② ペーコン</p> <p>③ とりにく</p> <p>④ とうにゅう</p> | | |
| おもに体の調子を整える | <p>① キャベツ、たまねぎ、にんじん、もやし、ねぎ、きくらげ</p> <p>② とうもろこし、たまねぎ</p> <p>③ こまつな、にんじん</p> | <p>② たまねぎ、にんじん、しめじ、グリーンピース、トマト</p> <p>③ キャベツ、ほうれんそう、コーン、えだまめ</p> | | <p>② たまねぎ、キャベツ、にんじん、トマト、えだまめ</p> <p>③ たまねぎ、こまつな、コーン、しめじ、えのきたけ</p> <p>④ いちご、いちごかじゅう</p> | | |
| エネルギーKcal たんぱく質g | 607 29.4 | 635 26.0 | | 671 24.6 | | |

☆物資調達の都合により献立を変更することがあります。ご了承ください。1月から3月は、6年生のリクエスト献立(★印)が登場します。