



学校給食こんだてひょう



令和3年度 竜王北小学校

ひ ようび		こんだてめい		り ん ご う ば	あかのなかま	きいろのなかま	みどりのなかま	メモ
		主食	副食		ちやにくやほねを つくるしよくひん	ねつやちからの もとなるしよくひん	からだのしょうしを ととのえるしよくひん	
1	水	サ フ ン ド ー ①ツ	カボチャスープ② マスタードサラダ③ ナタデココゼリー④		ぎゅうにゅう ① なまクリーム ② ぎゅうにゅう とりにく ③ ハム ④ あんにんどうふ	パン パンブキンポタージュ マヨネーズ つぶマスタード	みかん パイナップル かぼちゃ たまねぎ えだまめ ひよこまめ れんこん にんじん きゅうり ブロッコリー ナタデココ ももゼリー	
2	木	む ぎ こ は ん	はくさいスープ① だいこんのみそにこみ② こおり豆腐のいそに③		ぎゅうにゅう ① とりにく ② ぶたにく さつまあげ みそ ③ こおり豆腐 とりにく ひ じき あぶらあげ	こめ むぎ かたくりこ	エノキ こまつな ネギ はくさい にんじん インゲン だいこん こんにゃく にんじん えだまめ	
3	金	こ た か な ①	ワントンスープ② だいこんツナサラダ③ りんご④		ぎゅうにゅう ① やきぶた たまご ② ぶたにく ③ ツナ ワカメ ④	こめ むぎ ジャンタン ワントンのかわ ごまあぶら ごま	たかなづけ にんじん たまねぎ にんじん はくさい ネギ こまつな だいこん にんじん きゅうり とうがらし りんご	 みかんをきれいに むく みかんはへた がついていると ころからむいて みよう！ へた側からむく と、肉側の窪みをついて むく むくもきれいにむけるよ。
6	月	キ ム チ こ ん さ ①	あげ豆腐のにくみそがけ② ポリポリサラダ③ しおキャラメルタルト④		ぎゅうにゅう ① ぶたにく ② 豆腐 ぶたにく とりにく みそ ③ ハム ④ バター きゅうにゅう たま ご だいず	うどん トウバンジャン かたくりこ ごまあぶら ごま こむぎこ さとう	はくさい だいこん にんじん はくさい(キム チ) ネギ しょうが きりぼしだいこん にんじん キャベツ きゅう り	
7	火	む ぎ こ は ん	あつあげのおみそしる① おでん② イカのごまあえ③		ぎゅうにゅう ① にほし みそ なまあげ ② ちくわ こんぶ つずらたま ご ③ イカ	こめ むぎ ごま	ネギ こまつな エノキ にんじん だいこん こんにゃく もやし にんじん ほうれんそう きゅうり	
8	水	さ つ ま い も ①	あぶらあげのみそしる② いわしのたつたあげ③ おかかあえ④ オレンジ⑤		ぎゅうにゅう ① ② わかめ あぶらあげ みそ ③ いわし ④ ハム かつおぶし ⑤	こめ もちこめ さつまいも ごま かたくりこ	ネギ しめじ にんじん エリンギ しょうが もやし ほうれんそう こまつな オレンジ	 寒くてもしつかり 手を洗おう！
9	木	む ぎ こ は ん	コーンスープ① マーボーはるさめ② ちゅうかサラダ③		ぎゅうにゅう ① とりにく たまご ② ぶたにく みそ ③ かまぼこ	こめ むぎ かたくりこ ごまあぶら かたくりこ トウバン ジャン かきあぶら はるさめ マヨネーズ ほんずしょうゆ ごまあぶら	にんじん チンゲンサイ ネギ コーン ねぎ ニラ しいたけ だいずもやし こまつな にんじん きゅうり	
10	金	き な こ あ げ ①	コーンスープ② かおりゴマサラダ③ てづくりみかんゼリー④		ぎゅうにゅう ① きなこ ② とりにく なまクリーム ぎゅうにゅう ③ ハム ④ かんてん	パン さとう あぶら ドレッシング クールゼリーのもと	たまねぎ にんじん コーン こまつな ピーマン キャベツ ブロッコリー オレンジジュース みかん(かんづめ)	みんなだいすき きなこあげばん♪
13	月	む ぎ こ は ん	はくさいのおみそしる① さといものからあげ② かいそうサラダ③ ヨーグルト④		ぎゅうにゅう ① みそ ワカメ ② とりにく ちくわ ③ かいそう いとかまぼこ ④ ヨーグルト	こめ むぎ ざといも ごまあぶら こむ ぎこ かたくりこ すりごま ごまあぶら	はくさい エノキ しめじ ネギ にんにく しょうが きゅうり キャベツ	
14	火	む ぎ こ は ん	スーラータン① ヤンニョムいため② ナムル③		ぎゅうにゅう ① とりにく とうふ たまご ② ぶたにく みそ ③ ハム	こめ むぎ ラーユ シャンタン コチュジャン ごまあぶら はちみつ ドレッシング ごま	チンゲンサイ にんじん きくらげ エノキ ネギ ピーマン にんじん たまねぎ ネギ だいずもやし こまつな にんじん きゅうり	かんこくのヤン ニョムチキンをア レンジしたヤン ニョムいため、あ まくてからいあじ つけです

ひ ょうび		こんだてめい		り ょう り ば	あかのなかま	きいろのなかま	みどりのなかま	メモ
		主食	副食		ちやくやほねを つくるしょくひん	ねつやちからの もとなるしょくひん	からだのちょうしを ととのえるしょくひん	
15 水	○	マ ー サ ン ①	キャベツのごまあえ② てづくりにくまん③		ぎゅうにゅう ①ぶたにく うずらのたまご かまぼこ ②ツナ ③ヨーグルト ぎゅうにゅう ぶたにく	ラーメンのめん ラーメンのつゆ かきあぶら シヤンタン とりがらだし ごま ゴマペースト ホットケーキミックス シヤ ンタン ごまあぶら	ニラ にんじん もやし ネギ キャベツ こまつな にんじん きゅうり しょうが たまねぎ ネギ しいたけ たけのこ	横浜のご当地ラ ーメンサンマーメ ン。さんまはのっ てません。
16 木	○	じ ゆう まい	ワカメのおみそしる① いりどうふ② じゃんじゃこサラダ③		ぎゅうにゅう ①ワカメ みそ ②どうふ とりにく ちくわ たまご ③ツナ しらす かつおぶし	こめ もちあわ はつがげんまい アマランサス くらまい くらまめ あかまい もちきび キヌア あすき たかきび しろうこま くらこま もろこし おおむぎ ひえ はとむぎ	ほうれんそう だいこん にんじん ネギ にんじん インゲン しいたけ キャベツ はくさい しゅんぎく にんじん プ ロッコリー	じゃこたつぷりの じゃんじゃこサラ ダ
17 金	○	む ぎ こ は ん	けんちんじる① さかなのおこのみふう② はりはりづけ③ みかん④		ぎゅうにゅう ①にほし ぶたにく ②かじき かつおぶし あおの り ③ ④	こめ むぎ じゃがいも ノンエッグマヨネーズ おこ のみソース ごま ごまあぶら	にんじん ネギ こんにゃく しいたけ だいこん (たくあん) きゅうり だいずもやし にんじん みかん	
20 月	○	む ぎ こ は ん	きのこのおみそしる① こんさいのあげに② つるしゃきあえ③ てづくりいちごプリン④		ぎゅうにゅう ①にほし みそ ②とりにく ③いとかまぼこ もすく ④かんでん ぎゅうにゅう	こめ むぎ さつまいも ごま かたぐり ごま ごまあぶら いちごプリンのもと	しめじ エノキ ネギ にんじん こまつな ナス れんこん にんじん きゅうり にんじん しらたき	やさしい甘さのプ リン
21 火	○	む ぎ こ は ん	すいぎょうぎスープ① ホイコウロウ② ホタテサラダ③		ぎゅうにゅう ①とりにく なんと ②ぶたにく みそ ③ホタテ	こめ むぎ ぎょうさのかわ チンタン スープ トウバンジャン テンメンジャン シヤンタン ごまあぶら マヨネーズ	ネギ チンゲンサイ キャベツ ピーマン だいこん にんじん きゅうり とうがらし レ モン	
22 水	○	チ ョ コ ク ル ク	クラムチャウダー① フライドチキン② ツナサラダ③ てづくりケーキ④		ぎゅうにゅう ①あさり ぎゅうにゅう なま クリーム ベーコン ②とりにく たまご ③ツナ ④なまクリーム たまご ぎゅ うにゅう	チョコクルクルパン じゃがいも こむぎこ つぶマズダート オリーブオ イル クルトン チョコレート さらだあぶら	たまねぎ にんじん パセリ パプリカ (こな) オールスパイス (こな) に んにく しょうが ロマネスコカリフラワー キャベツ ピーマン	手作りチキンに手 作りケーキ、クリ スマスらしい華や かな給食です。



毎

日

と

り

た

い

果物

果物には、さまざまな優れた成分が含まれています。手軽に
食べられておいしい果物を毎日取る習慣をつけましょう。

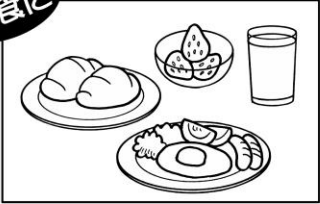
果物の成分をチェック！

ビタミン類	免疫力を高め、かぜ予防に効果的
カリウム	血圧を正常に保ちます
果糖	エネルギー源になります
ポリフェノール	生活習慣病を防いでくれます
有機酸	疲労回復に役立ちます
食物繊維	便秘や生活習慣病を予防します



このように体に有用な成分がた
くさん含まれていますので、上手
に利用したいものです。

朝食に



エネルギー源になるブドウ糖な
どの糖質が多く含まれているので、
脳も体も活発に活動をはじめます。

間食に



不足しがちなビタミンやミネラ
ル補給に、間食を上手に利用！



でも
食べるのが
めんどうだよ

こんなふうに考えている人へ

近年、若い人の間で果物の摂取
量が減少しています。おもな理由
は「皮をむくのがめんどうだから」
とのこと。果物の多くは生食でき、
栄養素をそのまま摂取できます。
皮をむくことは、手先の器用さに
もつながりますの
で、めんどうがら
ずに食べるように
しましょう。

