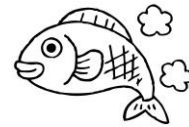




学校給食こんだてひょう

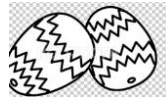
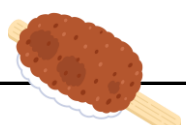


令和3年度 竜王北小学校

ひ ょう 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	からだのちょうしを ととのえるしよくひん	
12	○	うどん①	まぐろあますあえ② なますふうサラダ③ しらたまぜんざい④		ぎゅうにゅう ① とりにく かつおぶし あぶ らあげ ② まぐろ こおりどうふ ③ ツナ かんてん ④ あずき	うどん カレーうどん カレーこめめん つゆ かたくりこ ごま さとう しらたま さとう	たまねぎ にんじん ネギ ほししいたけ にんにく しょうが だいこん にんじん	
13	○	むぎごはん	たんたんもすくスープ① チンジャオロース② もやしのナムル③		ぎゅうにゅう ① ぶたにく もすく みそ ② ぶたにく ③ ハム	こめ むぎ こまあぶら トウバンジャン テンメンジャン ごま じゃがいも かきあぶら こ まあぶら ごまあぶら	にんじん ネギ にんにく しょうが チンゲン サイ ピーマン だけのこ にんにく しょうが きゅうり だいずもやし いら こまつな	
14	○	わかめ ごはんひじき ①	あぶらあげのおみそしる② さばしおこうじづけ③ ちくわのにもの④ みかん⑤		ぎゅうにゅう ① わかめ ひじき ② あぶらあげ みそ にぼし ③ さば ④ ちくわ とりにく ⑤	こめ むぎ ごま しおこうじ ごま	ほうれんそう だいこん にんじん こんにゃく にんじん ごぼう いんげん みかん	
17	○	こども パン	ほうれんそうスープ① バーベキューチキン② ホクホクサラダ③ ヨーグルトポンチ④		ぎゅうにゅう ① とりにく ② とりにく ③ ソーセージ ④ ヨーグルト	こどもパン ケチャップ かきあぶら さつまいも マヨネーズ マ スタード さとう ナタデココ	ほうれんそう コーン にんじん れもん ハーブ にんにく しょうが バジル きゅうり ブロッコリー ピーマン レモン(加 工品) かぼちゃ なし みかん もも パイナップル(すべてかん づめ)	
18	○	むぎ ごはん	ちげじる① すぶた② はるさめサラダ③		ぎゅうにゅう ① とうふ ぶたにく みそ に ぼし ② ぶたにく ③ ハム たまご	こめ むぎ トウバンジャン じゃがいも トマトケチャ ップ ごまあぶら ごまあぶら ごま	はくさいキムチ にんじん だいこん ネギ こんにゃく にんじん ピーマン たまねぎ はるさめ にんじん きゅうり	
19	○	むぎ ごはん	とんじる① しゃけのバターやき② すのもの③ ふりかけ④		ぎゅうにゅう ① ぶたにく みそ とうふ に ぼし ② しゃけ バター ③ ちくわ ④ かつおぶし のり	こめ むぎ やはたいも ごまあぶら	ごぼう だいこん にんじん こんにゃく しめじ エノキ ほうれんそう もやし きゅうり	
20	○	ライ スター ①	シチュー② マスタードサラダ③ ゆきのボンデーナツ④		ぎゅうにゅう ① バター ② とりにく バター チーズ ぎゅうにゅう なまクリーム ③ ハム ④ だいず たまご ぎゅうにゅ う	こめ むぎ じゃがいも シチュールウ つぶマスタード オリーブオ イル こむぎこ さとう	パセリ たまねぎ にんじん コーン しめじ エリンギ ピーマン ブロッコリー キャベツ	来週から学校給食 週間が始まりま す。
21	○	スパ ゲティ ①	キャベツスープ② あげごぼう③ こんにゃくぶどうゼリー④		ぎゅうにゅう ① とりにく ひじき さつまあ げ ② ソーセージ ③ ④	スパゲティ オリーブオイル かたくりこ ごま こむぎこ こんにゃくぶどうゼリーのも と ナタデココ	にんじん たまねぎ えだまめ しめじ ブロッコリー キャベツ にんじん ごぼう	





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	からだのちょうしを ととのえるしよくひん		
24 月	○	① ん やかは けたご いはも んあ	はくさいのおみそしる② かんてんサラダ③ てづくりももゼリー④		ぎゅうにゅう ① とりにく のり えだまめ ② とうふ みそ にぼし ③ ツナ かんてん ④ かんてん	こめ むぎ やはたいも かたくりこ ごまあぶら クールゼリーのもと	たまねぎ にんじん はくさい ネギ きゅうり キャベツ もやし もも(かんづめ) ももジュース		八幡芋→甲斐市 の特産物、粘り が強いのが特徴 
25 火	○	む ぎご はん	きりたんぼじる① かいしさんうめジャムチキン② うのはなのいりに③ あかさかとまと④		ぎゅうにゅう ① ぶたにく あぶらあげ こん ぶ ② とりにく ③ おから さつまあげ ④	こめ むぎ きりたんぼ かたくりこ かいしさんうめ ジャム はちみつ	にんじん だいこん ネギ ほうれんそう ネギ にんじん ほししいたけ こまつな あかさかとまと		赤坂とまと→低 農薬の安心安全 な甲斐市産のト マト 
26 水	○	じ お ん お ご つ は か ん に ①ん	たぬきじる② とりごぼういため③ つるしゃきあえ④		ぎゅうにゅう ① とりにく えだまめ ② なまあげ ③ とりにく ちくわ みそ ④ かまぼこ もずく	こめ むぎ こんにゃく ごまあぶら しらたき ごまあぶら	しめじ ほししいたけ こまつな にんじん ネギ エノキ ごぼう ネギ にんじん インゲン きゅうり にんじん		大塚人参→山梨 県の市川三郷町 で栽培される人 参長く、普通の 人参より栄養 たっぷり
27 木	○	ほ う と う ①	ごへいもち(みそ)② まつかぜやき③ キウイフルーツ④		ぎゅうにゅう ① にぼし あぶらあげ とりに く みそ ② みそ ③ ぶたにく とりにく とうふ ひじき みそ たまご ④	ほうとうのめん こめ ごま(ナッツるいな し) ぱんこ ごま	だいこん にんじん ごぼう ほししいたけ ネ ギ かぼちゃ ネギ れんこん しょうが キウイフルーツ		五平餅→長野県 の郷土料理 
28 金	○	ム き な こ ス ク ト リ ①	クラムチャウダー② やはたいもサラダ③ フルーチェ④		ぎゅうにゅう ① きなこと ぎゅうにゅう パ ター ② あさり ベーコン ぎゅうにゅう と うにゅう なまクリーム ③ ソーセージ ④ ぎゅうにゅう ヨーグルト	しよくばん ごま はちみつ じゃがいも やはたいも えだまめ ノン エッグマヨネーズ フルーチェ	たまねぎ にんじん パセリ コーン にんじん いちご		
31 月	○	ラ ー め ん ①	だいこんのもの② さつまいもむしばん③		ぎゅうにゅう ① ぶたにく とりにく みそ ② さつまあげ とりにく ③ たまご ぎゅうにゅう	ラーメンのめん トウバンジャン ごまあぶら ラーメ ンのもと とりがらだし くろざとう ホットケーキミックス さつまいも サラダあぶら	もやし にんじん にら コーン キャベツ だいこん にんじん たけのこ いんげん		台湾ラーメンと は、挽肉や野菜が 入ったラーメン で、名古屋ご当地 グルメです



学校給食は、明治22年に山形県の鶴岡市の私立忠愛小学校で貧困児童を対象に行われたのがはじまりです。毎日おいしい給食を食べられることに感謝しましょう。

北小学校給食週間 1月24日～28日

☆都合により献立の変更もありますがご了承ください。