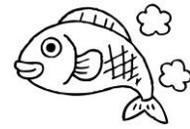




学校給食こんだてひょう



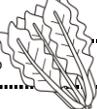
令和4年度 竜王北小学校



ひ ようび	こんだてめい		り ん ご う は	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	
11 水	カレーうどん ①	まぐろのあますあえ② なますふうサラダ③ しらたまぜんざい④	① ② ③ ④	ぎゅうにゅう とりにく あぶらあげ かつおぶし まぐろ こおりどうふ ツナ あずき	うどん カレールウ かたくりこ ごま しらたま	たまねぎ にんじん ネギ ほししいたけ だいこん にんじん	
12 木	むぎごはん	たんたんもずくスープ① チンジャオロース② もやしとニラのナムル③	① ② ③	ぎゅうにゅう ぶたにく もずく みそ ぶたにく ハム	こめ むぎ ごまあぶら ごま デンメツ ジャン トウバンジャン じゃがいも ごまあぶら ごまあぶら ごま	にんじん ネギ チンゲンサイ ピーマン たけのこ きゅうり だいずもやし にんじん ニラ こまつな	
13 金	むぎごはん	とんじる① サバのごまマヨやき② にびたし③ りんご④	① ② ③ ④	ぎゅうにゅう ぶたにく どうふ みそ にほし サバ あぶらあげ	こめ むぎ さといも こんにゃく ごま ノンエッグマヨネーズ	ゴボウ だいこん にんじん ネギ レモン こまつな キャベツ しめじ にんじん りんご	チンジャオロースのチンジャとはピーマンの事です
16 月	ラーメン①	だいこんのもの② さつまいもむしパン③	① ② ③	ぎゅうにゅう ぶたにく とりにく みそ さつまあげ とりにく ぎゅうにゅう たまご	ラーメン トウバンジャン ごまあぶら さつまいも ホットケーキ ミックス くるざとう	ネギ もやし にんじん ニラ コーン キャベツ だいこん にんじん たけのこ さやいんげん	台湾ラーメンは、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
17 火	むぎごはん	チゲじる① すぶた② はるさめサラダ③	① ② ③	ぎゅうにゅう とうふ ぶたにく みそ にほし ぶたにく ハム たまご	こめ むぎ トウバンジャン こんにゃく じゃがいも かたくりこ はるさめ ごまあぶら	はくさい(キムチ) にんじん だいこん ネギ にんじん ピーマン たまねぎ にんじん きゅうり	
18 水	ホタテごはん①	おみそしる② しおこうじづけやき③ ちくわのもの④	① ② ③ ④	ぎゅうにゅう ホタテ えだまめ あぶらあげ かまぼこ にほし みそ サバ みそ ちくわ とりにく	こめ もちこめ ごまあぶら しおこうじ こんにゃく ごま	ほししいたけ にんじん ほうれんそう だいこん にんじん ネギ インゲン ゴボウ にんじん	ホタテには成長期に必要な栄養がたっぷり
19 木	むぎごはん	スーラータン① ヤンニョムいため② ナムル③ ポンカン④	① ② ③ ④	ぎゅうにゅう とりにく とうふ たまご ぶたにく みそ ハム	こめ むぎ かたくりこ ラーユ はちみつ コチュジャン ごまあぶら ドレッシング(にゅうたまご ふししょう)	にんじん きくらげ エノキ ネギ チンゲンサイ ピーマン にんじん たまねぎ ネギ だいずもやし こまつな きゅうり にんじん ポンカン	
20 金	こどもパン	コーンスープ① やはたいもグラタン② スモークサラダ③ いちごヨーグルト④	① ② ③ ④	ぎゅうにゅう とりにく ぶたにく なまクリーム ぎゅうにゅう チーズ スモークチキン ヨーグル	パン さといも ばんこ オリーブオイル	コーン にんじん たまねぎ ほうれんそう たまねぎ しめじ パセリ キャベツ にんじん フロッコリー きゅうり レモン (かこうひん) アップルソース(かこうひん) いちごがじゅう(かこうひん)	来週から学校給食週間が始まります。





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	みどいのなかま	メモ&特産物の紹介
	主食	副食		ちや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	
23 月	○	きなパンあげ		ぎゅうにゅう きなこ ① あさり ぎゅうにゅう どうにゅう なまクリーム ベーコン ② ソーセイジ えだまめ ③ ヨーグル ぎゅうにゅう	コッペパン じゃがいも ノンエッグマヨネーズ さといも フルーチェのもと	パセリ たまねぎ にんじん コーン きゅうり にんじん いちご ぶとう ブルーベリー もも りんご	赤坂とまと→低農薬の安心安全な甲斐市産のトマト 
24 火	○	むぎごはん		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 うめジャム かたくりこ ぼちみつ	ゴボウ にんじん だいこん ネギ ほうれんそう にんにく しょうが にんじん ネギ こまつな ほしいいだけ あかさかとまと	梅ジャム→「梅の里」で収穫された梅で作ったジャム。
25 水	○	ほうとう①		ぎゅうにゅう ① にほじ 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 たまご みそ ④	ほうとう こめ ごま ばんこ	ゴボウ だいこん にんじん かぼちゃ ほしいいだけ ネギ れんこん キウイフルーツ	五平餅→長野県の郷土料理 
26 木	○	じおんおごつはかんに①ん		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 いとかまぼこ(たまごなし)もすく	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 ほしいいだけ おおつかにんじん こまつな ネギ にんじん エノキ ゴボウ にんじん インゲン ネギ 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。普通の人参より長く栄養もたっぷり 
27 金	○	んやかはけたごいはもんあ		ぎゅうにゅう ① えだまめ とりにく のり ② とうふ みそ ③ ツナ かんてん ④	こめ むぎ やはたいも ごまあぶら クールゼリーのもと ももジュース	たまねぎ しょうが にんじん はくさい ネギ きゅうり キャベツ もやし もも (かこうひん)	八幡芋→甲斐市の特産物、粘りが強いのが特徴 
30 月	○	ワインパゲイ		ぎゅうにゅう ① ぶたにく ワインビーフ チーズ なまクリーム とりにく ② ベーコン ③ ぎゅうにゅう たまご	スパゲティ ミルクココア ホットケーキミックス	にんじん たまねぎ マッシュルーム トマト キャベツ にんじん たまねぎ パセリ	ワインビーフ→ワインをしばったブドウカスをエサにそだてられた牛肉
31 火	○	ビビンバ①		ぎゅうにゅう ① のり ぶたにく みそ かまぼこ ② たまご とりにく ③ ゼラチン	こめ むぎ トウバンジャン みそ かたくりこ	もやし にんじん ほうれんそう にんじん チンゲンサイ ネギ もも みかん なし りんご パイナップル ナタデココ マスカット	冬が旬のほうれん草 



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23日～27日

☆都合により献立の変更もありますのがご了承ください。