



学校給食こんだてひょう



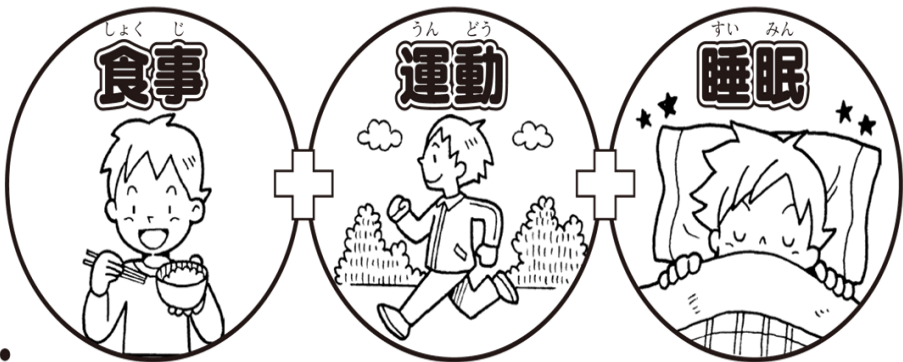
令和5年度 竜王北小学校

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	みどいのなかま	メモ
		主食	副食		ちやにくやほね 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	
1	○	スク パ ゲ ー ム ①	てづくりアップルパイ② ハムサラダ③		ぎゅうにゅう ① ベーコン ホタテ エビ なまク リーム ぎゅうにゅう パター ② カスタードクリーム パ ター たまご ③ ハム	スパゲティ パイシート さとう ドレッシング(にゅうたま ごふしよう)	ほうれんそう たまねぎ にんじん コーン りんご (かこうすみ) キャベツ ブロッコリー きゅうり ビーマン	サクサクアップル カスタードパイ
4	○	ラ ヤ キ に く ①	キャベツスープ② こんさいサラダ③ シュークリーム④		ぎゅうにゅう ① バター ワインビーフ ② ベーコン ③ ハム ④ チーズ ぎゅうにゅう た まご なまクリーム	こめ むぎ ごま こむぎこ	たまねぎ にんじん コーン インゲン キャベツ たまねぎ にんじん ハーブ ほうれ んそう れんこん ゴボウ にんじん きょうな	ボリュームまんて んやきにくライス
5	○	ク ロ ワ ッ サ ン	ミネストローネ① クリスピーチキン② マカロニサラダ③ ヨーグルトポンチ④		ぎゅうにゅう ① だいず ひよこまめ ソー ーシ ② とりにく ③ ハム ④ ヨーグルト	クロワッサン オリーブオイル からあげこ コーンフレ ー ク ばんこ マカロニ ノンエッグマヨネーズ ド レッシング(にゅうたまごふしよう)	とまと たまねぎ にんじん セロリ パセリ ブロッコリー きゅうり にんじん コーン もも みかん なし りんご バイナップル (すべてかこうすみ) ナタデココ	カリカリの衣が大 人気クリスピーチ キン
6	○	む ぎ こ は ん	けんちんじる① とうふみそマヨやき② はりはりづけ③ みかん④		ぎゅうにゅう ① ふたにく ② とうふ とりにく みそ ③ ④	こめ むぎ じゃがいも マヨネーズ ごま ごまあぶら	だいこん にんじん ネギ ほししいたけ こん にゃく たまねぎ ネギ にんじん だいこん (たくあん) きゅうり だいずもやし にんじん しょうが みかん (なま)	みかんはかぜをよ ぼうするビタミン Cがたっぷり！
7	○	マ ー サ ン ①	キャベツごまあえ② てづくりにくまん③		ぎゅうにゅう ① ふたにく かまぼこ うず らのたまご ② ツナ ③ ヨーグルト ぎゅうにゅう ふたにく	ラーメンのめん かたくりこ ごま ゴマペースト ホットケーキミックス ばんこ 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 たまねぎ ネギ ほししいたけ たけのこ	サンマはのってな いよサンマーメン
8	○	は い つ ご が は ん ま	おみそしる① カツオフライ② こんにゃくにもの③ さけばっば(ふりかけ)④		ぎゅうにゅう ① みそ ② たまご かつお ③ ちくわ とりにく ④ しゃけ だいず	こめ はつがげんまい げんまいこ ばんこ こむぎこ ごま ごま	にんじん こまつな ネギ はくさい ゴボウ にんじん インゲン こんにゃく	
11	○	コ お ッ こ の ①み	やさいスープ② マスタードサラダ③ オレンジ④		ぎゅうにゅう ① ベーコン かつおぶし あ おのり ほしエビ チーズ ② とりにく ③ ハム ④	パン マヨネーズ オリーブオイル	キャベツ ほうれんそう しめじ エノキ にんじん たま ねぎ ビーマン カリフラワー ブロッコリー きゅう り オレンジ (なま)	おこのみやき？ コッペパン？
12	○	む ぎ こ は ん	たんたんもずくスープ① ぎょかいのチリソース② もやしニラナムル③ てづくりはちみつゼリー④		ぎゅうにゅう ① ふたにく もずく みそ ② エビ イカ ホタテ なま あげ たまご ③ かまぼこ ④	こめ むぎ ごまあぶら ごま かたくりこ ごまあぶら ごまあぶら はちみつ グールゼリーの もと	にんじん ネギ チンゲンサイ ネギ ブロッコリー きゅうり だいずもやし にんじん ニラ こまつ な レモン (かこうすみ)	
13	○	ご さ は つ ま ①い も	おみそしる② イワシのたつたあげ③ おかかあえ④		ぎゅうにゅう ① ② ワカメ あぶらあげ みそ ③ いわし ④ ハム かつおぶし	こめ もちごめ さつまいも ごま かたくりこ	ネギ しめじ エリンギ にんじん しょうが もやし ほうれんそう こまつな	ふゆのたのしみ ほっこりさつまい もごはん





ひ ょうび		こんだてめい		り ん ご う ば	あかのなかま ちやにくやほねを つくるしよくひん	きいろのなかま ねつやちからの もとなるしよくひん	みどりのなかま からだのちょうしを ととのえるしよくひん	メモ
		主食	副食					
14 木	○	ごはん①	ワンタンスープ② だいこんツナサラダ③ ワッフル④		ぎゅうにゅう ① ぶたにく たまご ② ぶたにく ③ ツナ ワカメ ④ きゅうにゅう たまご なまクリーム	こめ むぎ ごまあぶら ワンタン ごまあぶら ごま こむぎこ	たかなづけ たまねぎ にんじん 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	
15 金	○	やきそば①	やさいスープ② じゃんじゃこサラダ③ かぼちゃプリン④		ぎゅうにゅう ① ぶたにく とりにく ② とりにく ③ しらすぼし かつおぶし ④ きゅうにゅう たまご なまクリーム	やきそば じゃがいも ごまあぶら	にんじん トマト もやし ビーマン ほうれんそう しめじ にんじん キャベツ はくさい にんじん しゅんぎく ブロッコリー かぼちゃ	やきそばとミート ソースががった い！
18 月	○	さきいム① うちどん こんん	かまぼこサラダ② まっちゃんりむしパン③		ぎゅうにゅう ① ぶたにく ② かまぼこ ③ きゅうにゅう たまご あずき	うどん ごまあぶら ごま ホットケーキミックス	はくさい(キムチ) だいこん にんじん はくさい にんじん キャベツ きゅうり くり まっちゃん	
19 火	○	むぎごはん	コーンスープ① マーボーさといも② ちゅうかサラダ③ りんご④		ぎゅうにゅう ① たまご とりにく ② ぶたにく みそ ③ ハム ④	こめ むぎ かたくりこ さといも ごまあぶら プンエッグマヨネーズ ごまあぶら	にんじん チンゲンサイ ネギ コーン ネギ ニら ほししいたけ たけのこ キャベツ こまつな にんじん きゅうり りんご(なま)	さといもを使った 新作マーボー
20 水	○	むぎごはん	はくさいのおみそしる① すきやき② かいそうサラダ③		ぎゅうにゅう ① みそ ② サウスピーク ぶたにく とうふ ちくわ ③ かまぼこ かいそう	こめ むぎ ごま ごまあぶら	はくさい エノキ にんじん しめじ ネギ しらたき にんじん ねぎ とうがらし きゅうり キャベツ	よくかんで たべましょう
21 木	ジョア	クパルンクル	クラムチャウダー① フライドチキン② ツナサラダ③ クリスマスケーキ④		ぎゅうにゅう ① パーゴン あざり ぎゅうにゅう なまクリーム 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	いちごクルクルパン じゃがいも こむぎこ クルトン オリーブオイル チョコレート ホットケーキミックス ココア	たまねぎ にんじん パセリ パブリカパウダー オールスパイス ロマネスコカリフラワー キャベツ ビーマン	 クリスマス きゅうしよく



で かぜを
よ ぼう
予防しよう！

人間の体は、免疫力や抵抗力が低下すると、かぜやインフルエンザにかかりやすくなります。ですからかぜを予防するためには、日ごろから免疫力や抵抗力をアップする生活を心がけなければなりません。そのために重要なのが1日3食、栄養バランスのよい食事をしっかり食べることと、適度な運動をすること、そして十分な睡眠をとって休養することです。この3つがしっかりとれていれば、健康な体を保つことができます。また、免疫力アップには「笑うこと」も効果があるといわれています。毎日楽しく笑顔で過ごし、かぜに負けない丈夫な体をつくりましょう！