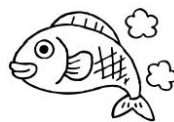




学校給食こんだてひょう



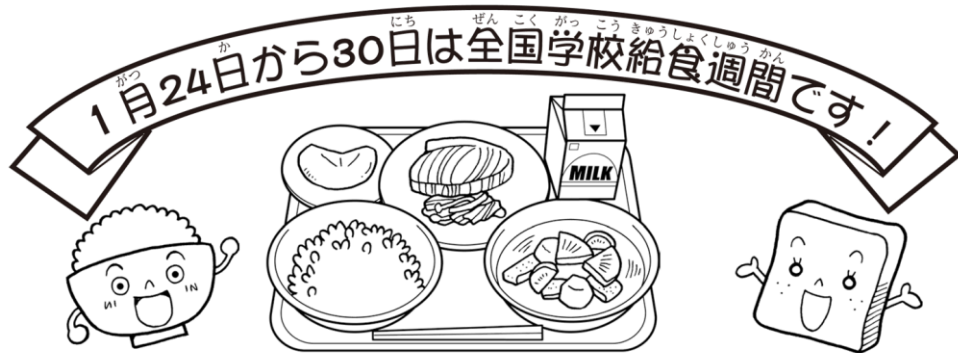
令和5年度 竜王北小学校

ひ ようび		こんだてめい		おやつ	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	
10 水	○	カレーうどん 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 あぶらあげ ② まぐろ こおりどうふ ③ ツナ ④ あずき	うどん カレールウ かたくりこ ごま しらたま	ネギ しいたけ たまねぎ にんじん だいこん にんじん くり	HAPPY NEW YEAR 2024
11 木	○	むぎごはん	ちゅうかコーンスープ① はるさめかいせんいため② ちゅうかサラダ③ ぼんかん④		ぎゅうにゅう ① とりにく たまご ② エビ イカ ぶたにく ③ かまぼこ ④	こめ むぎ かたくりこ はるさめ ごまあぶら ノンエッグマヨネーズ ごま ごまあぶら	にんじん チンゲンサイ ネギ コーン にんじん ネギ ニラ レモン しいたけ たま ねぎ だいずもやし こまつな にんじん きゅうり ぼんかん (なま)	海鮮の旨味を春雨 がぎゅっと吸いま す
12 金	○	むぎごはん	りきゅうじる① チキンなんばん② カミカミサラダ③ ミニフッシュ④		ぎゅうにゅう ① とうふ みそ ② とりにく たまご ③ サキイカ ④ カタクチイワシ	こめ むぎ ねりごま トウバンジャン かたくりこ マヨネーズ ドレッシング (にゅうたま ごふしよう) ごま	だいこん にんじん ごぼう ネギ こんにゃく たまねぎ きゅうり (ピクルス) パセリ にんじん きゅうり だいこん ゴボウ	宮崎の郷土料理 チキンなんばん。 人気です♪
15 月	○	ごはん い	やさいのおみそしる① イカのレモンあげ② にもの③ のり④		ぎゅうにゅう ① みそ ② イカ たまご ③ ちくわ とりにく ④ のり	こめ げんまい げんまいご ごむぎご は はちみつ じゃがいも	にんじん はくさい こまつな ネギ レモン こんにゃく にんじん インゲン	タウリンがはいっ たイカをさっぱり と
16 火	○	カ ラ エ タ ン パ ン グ ①	ソーセージスープ② ツナサラダ③ カクテルゼリー④		ぎゅうにゅう ① とりにく チーズ ② ソーセージ ③ ツナ ④	パン カレールウ ドレッシング (にゅうたま ごふしよう) ゼリー	たまねぎ しめじ パセリ こまつな ブロッコリー たまねぎ にんじん キャベツ きゅうり ピーマン コーン もも みかん なし りんご パイナップル (すべてかこうずみ) ナタデココ	
17 水	○	ご ゆ は か ん り	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 たいやき④		ぎゅうにゅう ① ぶたにく ② あおのり かつおぶし め かじき ③ ④ あずき たまご	こめ むぎ じゃがいも ノンエッグマヨネーズ ゴマ ごまあぶら ごむぎご	ゆかり だいこん にんじん ネギ こんにゃく しいた け キャベツ だいこん (つけもの) きゅうり だいずもやし にんじん しょうが	さかなをお好み焼 きソースで いただきます ふゆやさい おいしいね
18 木	○	ほ う と う ①	ごへいもち② まつかぜやき③ キウイフルーツ④		ぎゅうにゅう ① みそ とりにく ② みそ ③ ぶたにく とりにく とう ふ みそ たまご ひじき ④	ほうとうのめん こめ ごま (ナッツるい しよう) ごま ばんこ	ごぼう だいこん ネギ にんじん かぼちゃ しいたけ ネギ れんこん しょうが キウイフルーツ (なま)	
19 金	○	む ぎ ご は ん	すいぎょうざスープ① ホイコウロウ② ホタテサラダ③ ヤクルト④		ぎゅうにゅう ① ぎょうざ (たまご ぶたに く) なんと ② ぶたにく みそ ③ ホタテ ④ ヤクルト	こめ むぎ ぎょうざのかわ ごまあぶら トウバンジャ ン テンメンジャン マヨネーズ	はくさい チンゲンサイ ネギ キャベツ ピーマン だいこん にんじん きゅうり レモン	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 ぼ	あかのなかま ちやにくやほねを つくるしょくひん	きいろのなかま ねつやちからの もとなるしょくひん	みどりのなかま からだのしょうしを ととのえるしょくひん		メモ&特産物の 紹介
		主食	副食						
22 月	○	き な ん こ あ げ ①	ミネストローネ② さといもサラダ③ フルーチェ④		ぎゅうにゅう ① きなこ ② だいず ひよこめめ パー コン ③ ソーセージ ④ ヨーグルト ぎゅうにゅう	パン さとう あげあぶら オリーブオイル ノンエッグマヨネーズ や はたいも フルーチェのもと	にんじん たまねぎ セロリ トマト パセリ コーン きゅうり えだまめ にんじん ナタデココ もも (かこうすみ)		八幡いも→甲斐市の八幡地区のさといも粘りに特徴があります 
23 火	○	お お つ は か ん に ① に ん じ ん	たぬきじる② とりごぼういため③ つるしゃきあえ④ りんご⑤		ぎゅうにゅう ① とりにく ② なまあげ ③ とりにく ちくわ みそ ④ いとかまぼこ (たまごふし よう) もずく ⑤	こめ むぎ ごまあぶら	しめじ しいたけ えだまめ おおつかにんじん こんにゃく こまつな ネギ エノキ にんじん ごぼう ネギ にんじん インゲン しらたき きゅうり にんじん りんご (なま)		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
24 水	○	む ぎ こ は ん	きりたんぼじる① 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 ② とりにく ③ さつまあげ おから ④	こめ むぎ きりたんぼ うめジャム はちみつ か たくりこ	にんじん だいこん ネギ ほうれんそう ゴボウ ネギ ほししいたけ にんじん あかさかとまと (なま)		梅ジャム→「梅の里」で収穫された梅で作ったジャム。
25 木	○	ん や か は た た ご い は も ん あ ①	おみそじる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 ② みそ とうふ ③ かんてん ツナ ④	こめ むぎ やはたいも グールゼリーのもと もも ジュース	えだまめ 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 (かこうすみ)		赤坂とまと→低農薬の安心安全な甲斐市産のトマト 
26 金	○	ス ワ バ イ ゲ ン ビ イ ① フ	コンソメスープ② てづくりドーナツ③ ミルメーク (コーヒー) ④		ぎゅうにゅう ① ぶたにく ぎゅうにく チーズ なま クリーム ② ベーコン ③ ぎゅうにゅう たまご ④	スパゲッティ オリーブオイル ポットケーキミックス コ コア ミルメーク	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→ワインをしぼったあとにできるぶどうカスをエサにしてそだてあげられた牛肉
29 月	○	ト ー セ ス タ ミ ①	クラムチャウダー② ハムサラダ③ プリン④		ぎゅうにゅう ① バター ② あさり ベーコン なまクリーム ぎゅうにゅう ③ ブロッコリー ハム ④ ぎゅうにゅう たまご な まクリーム	パン ねりごま ごま じゃがいも 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) プリン	たまねぎ にんじん パセリ きゅうり にんじん キャベツ ブロッコリー		
30 火	○	も ち む ぎ こ は ん	じゃがいものおみそじる① ごぼうしぐれに② かいそうサラダ③ ふりかけ④		ぎゅうにゅう ① あぶらあげ みそ ② ぎゅうにく ③ かいそう かまぼこ ④	こめ もちむぎ じゃがいも ごま ふりかけ (アレルギーな し)	にんじん ほうれんそう だけのこ しめじ にんじん ゴボウ こんにゃく きゅうり キャベツ		
31 水	○	む ぎ こ は ん	キャベツスープ① ぎんじゃけばんこやき② こんさいサラダ③ スイーツpring④		ぎゅうにゅう ① ベーコン ② ぎんじゃけ チーズ ③ ツナ ④	こめ むぎ マヨネーズ パンこ	キャベツ たまねぎ にんじん ほうれんそう バジル にんにく れんこん ゴボウ にんじん キョウナ スイーツpring (なま)		あぶらがのったぎんじゃけ



★北小は22日～26日

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。

☆都合により献立の変更がある場合がございます。ご承知ください。