



学校給食こんだてひょう

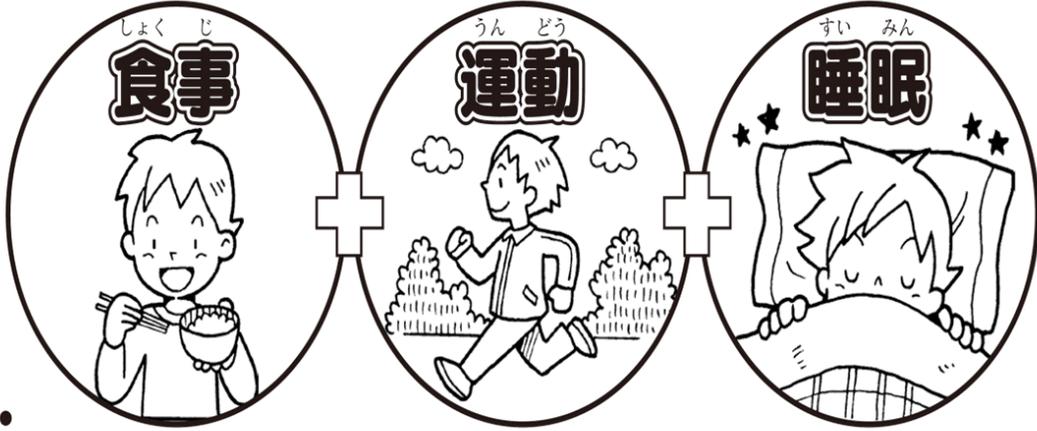


令和6年度 竜王北小学校

ひ ようび	こんだてめい		り ゆう び	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		ちやくやほねを つくるしよくひん	ねつちからの 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	
2 月	むぎごはん	はくさいのおみそしる① すきやきふう② かいそうサラダ③ みかん④	① ② ③ ④	ぎゅうにゅう みそ ぶたにく とうふ ちくわ かいそう かまぼこ	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 ねぎ とうがらし にんじん しらたき きゅうり キャベツ 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!
3 火	さつまいも ①	あぶらあげのおみそしる② いわしたつたあげ③ おかかあえ④	① ② ③ ④	ぎゅうにゅう ワカメ あぶらあげ みそ いわし ハム かつおぶし	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 こまつな ほうれんそう	ほっこり さつまいもごはん
4 水	サンマー ①	キャベツごまあえ② てづくりにくまん③	① ② ③	ぎゅうにゅう かまぼこ ぶたにく ツナ ヨーグルト ぎゅうにゅう ぶたにく	ラーメンのめん ごま ごまペースト ホットケーキミックス ぼんこ ごま あぶら	ニラ にんじん もやし ねぎ キャベツ こまつな きゅうり にんじん たまねぎ ネギ ししいたけ たけこの	サンマはのってな いけどサンマー メン
5 木	むぎごはん	かみなりじる① とりにくのみそづけ② わふうサラダ③	① ② ③	ぎゅうにゅう とうふ ぶたにく とりにく みそ はちみつ かまぼこ	こめ むぎ ごまあぶら ごまあぶら ごまあぶら	ごぼう こんにゃく にんじん ネギ にんにく しょうが はくさい にんじん きゅうり ほうれんそう	
6 金	むぎごはん	たんたんもずくスープ① さかなのチリソース② もやしとニラのナムル③ はちみつレモンゼリー④	① ② ③ ④	ぎゅうにゅう ぶたにく もずく みそ エビ ホタテ なまあげ イカ たまご かまぼこ	こめ むぎ ごま ごまあぶら かたくりこ クールゼリーのもと ぼち みつ	にんじん ネギ チンゲンサイ ブロッコリー ネギ きゅうり もやし ニラ こまつな にんじん レモン (かこうずみ)	
9 月	やきそば ①	やさいスープ② じゃんじゃこサラダ③ とうにゅうヨーグルト ④ (にゅうふしよう)	① ② ③ ④	ぎゅうにゅう ぶたにく とりにく とりにく かつおぶし しらすぼし とうにゅう ゼラチン	やきそばのめん じゃがいも ごま	たまねぎ にんじん 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 しゆんぎく にんじん ブ ロッコリー ブルーベリー (かこうずみ)	やきそばとミート ソースががった い!
10 火	たかなご ①	ワンタンスープ② だいこんツナサラダ③ かき④	① ② ③ ④	ぎゅうにゅう ぶたにく たまご ぶたにく ツナ ワカメ	こめ むぎ ワンタンのかわ ごまあぶ ら ドレッシング (にゅうたまごふしよ う)	たかな (つけもの) 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 かき (なま)	
11 水	むぎごはん	おみそしる① さといものからあげ② かいそうサラダ③	① ② ③	ぎゅうにゅう みそ とりにく ちくわ かいそう かまぼこ	こめ むぎ さといも ごまあぶら ごまあぶら ごま	はくさい エノキ にんじん しめじ ネギ きゅうり キャベツ	さといものをからあ げ、ほくほくサク サク
12 木	むぎごはん	キャベツスープ① イカスパイシーあげ② こんさいサラダ③	① ② ③	ぎゅうにゅう ベーコン イカ ツナ	こめ むぎ かたくりこ からあげ (たまご にゅうしよう)	キャベツ たまねぎ ほうれんそう にんじん にんにく れんこん ゴボウ にんじん きょうな	



13	金	トロンパン①	もろこしスープ② ひじきのマリネ③ フルーチェ④	ぎゅうにゅう ①バター たまご ②とりにく ③ひじき ベーコン ④ぎゅうにゅう	しょくパン こむぎこ オリーブオイル フルーチェのもと	コーン にんじん たまねぎ ほうれんそう ピーマン にんじん きゅうり キャベツ いちご (かこうずみ)	
16	月	むぎいしはん	ちゅうかスープ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 かたくりこ ノンエッグマヨネーズ ごまあぶら	チンゲンサイ ネギ コーン にんじん ネギ ニラ しいたけ たけこの にんじん 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 マーボー
17	火	むぎいしはん	のっぺいじる① さかなおこのみやしき② はりはりづけ③ なっとう④	ぎゅうにゅう ①とりにく かまぼこ ②かじぎ かつおぶし あおのり ③ ④なっとう	こめ むぎ ノンエッグマヨネーズ ごまあぶら ごま	ゴボウ エノキ にんじん ネギ 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	魚にかつお節やおのり、ソースをかけてお好み焼き風にしていただきます
18	水	もちむぎいしはん	みそしる① ゴボウのしぐれに② かまぼこサラダ③	ぎゅうにゅう ①あぶらあげ みそ ②ぶたにく ③かまぼこ かいそう	こめ もちむぎ じゃがいも ごま ごまあぶら	にんじん ほうれんそう たけのこ しめじ にんじん ごぼう こんにゃく きゅうり キャベツ	
19	木	チョコパン	クラムチャウダー① フライドチキン② ツナサラダ③ てづくりクリスマスケーキ④	ぎゅうにゅう ①ベーコン あざり きゅうりにゅう 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	チョコクルクルパン じゃがいも こむぎこ オリーブオイル クルトン ココア チョコレート ホットケーキミックス	たまねぎ にんじん パセリ オールスパイス パブリカパウダー ロマネスコカリフラワー キャベツ ピーマン	 クリスマス ぎゅうしょく 



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、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作りましょう！