



学校給食こんだてひょう



令和2年度 竜王西小学校

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	
1 水	ラーメン①	てづくりはるまき② バナナむしパン③	① ぶたにく ② ぶたにく ③ ぎゅうにゅう たまご	ぎゅうにゅう ① ぶたにく ② ぶたにく ③ ぎゅうにゅう たまご	ラーメンのめん カレーウ こまあぶら かきあぶら こむぎこ こむぎこ さとう	キャベツ たまねぎ にんじん ネギ しいたけ たまねぎ にら バナナ	毎日 朝ごはんを 食べよう
2 木	くじゅうっこ①	にくじゃが② さかなのみそやき③	① ② ぶたにく ③ メルルーサ みそ	ぎゅうにゅう ① ② ぶたにく ③ メルルーサ みそ	こめ もちあわ はつがげんまい アマランサス くろまい くるまめ あかまい もちきび キヌア あずき たかきび こまもろこし おおむぎ ひえ はとむぎ じゃがいも しらたき ごま	にんじん いんげん	
3 金	キャロットパン	クリスピーチキン① ハニーマスタードサラダ② プリン③	① とりにく ② ツナ ③ ぎゅうにゅう たまご	ぎゅうにゅう ① とりにく ② ツナ ③ ぎゅうにゅう たまご	キャロットパン コーンフレーク からあげこ オリーブオイル はちみつ さとう	キャベツ きゅうり ピーマン	サクサクのクリスピーチキンは大人気
6 水	ワックスオン	てづくりハンバーグ① ピーナッツあえ②	① ぶたにく とうふ たまご バター みそ ② ハム	ぎゅうにゅう ① ぶたにく とうふ たまご バター みそ ② ハム	クロワッサン マヨネーズ パンこ ピーナッツ	たまねぎ にんにく しょうが きゅうり もやし ブロccoli	
7 火	ちらしずし①	そうめんじる② きらきらゼリー③	① こんぶ たら ハム たまご ② とりにく かまぼこ なる ③ かんてん	ぎゅうにゅう ① こんぶ たら ハム たまご ② とりにく かまぼこ なる ③ かんてん	こめ むぎ そうめん さとう	にんじん いんげん しいたけ れんこん さやえんどう おくら にんじん コーン レモン ナタデココ もも	華やかな手作りちらし寿司です
8 水	トウィータ①	カレーポテトサラダ② ブルーヨーグルト③	① とりにく ② ハム ③ ヨーグルト	ぎゅうにゅう ① とりにく ② ハム ③ ヨーグルト	スパゲティ じゃがいも マヨネーズ	なす スッキーニ たまねぎ ピーマン トマト にんじん ブロccoli コーン ブルー	
9 水	ごむぎ	ショウロンポー① なつやさいマーボー②	① たまご ぶたにく ② ぶたにく みそ	ぎゅうにゅう ① たまご ぶたにく ② ぶたにく みそ	こめ むぎ ショウロンポウのかわ こまあぶら かきあぶら かたくりこ	にんにく しょうが ねぎ ネギ しいたけ たけのこ トマト なす スッキーニ オクラ ピーマン	旬の野菜は栄養価が高いです
10 金	セルフーフ①	スッキーニのどまどに② ハニーピーナッツ③	① タラ たまご チーズ ② とりにく ベーコン ③	ぎゅうにゅう ① タラ たまご チーズ ② とりにく ベーコン ③	パン こむぎこ じゃがいも ピーナッツ	ピーマン しめじ とまと コーン	水分補給
13 水	ごむぎ	にくどうふ① さわらのなんぶやき②	① ぶたにく とうふ ② さわら	ぎゅうにゅう ① ぶたにく とうふ ② さわら	こめ むぎ ごま かたくりこ	たけのこ ネギ たまねぎ しいたけ いんげん	
14 火	しよくパン	じゃがいものナポリふう① からあげ② ホイップハニー③	① ベーコン チーズ ② とりにく ③ バター	ぎゅうにゅう ① ベーコン チーズ ② とりにく ③ バター	しよくばん じゃがいも マヨネーズ あぶら はちみつ さとう	しめじ たまねぎ ピーマン	
15 水	チャーハン①	はるさめサラダ② しんげんもちふう③	① かまぼこ やきぶた ② たまご ハム ③ きなこ	ぎゅうにゅう ① かまぼこ やきぶた ② たまご ハム ③ きなこ	こめ むぎ ごま こまあぶら はるさめ しらたま くるみつ	たまねぎ にんにく しょうが にら ネギ にんじん きゅうり	
16 木	おざら①	かきあげ② ミニたいやき③	① とりにく あぶらげ ② かまぼこ ほしえび ③ たまご ぎゅうにゅう あずき	ぎゅうにゅう ① とりにく あぶらげ ② かまぼこ ほしえび ③ たまご ぎゅうにゅう あずき	ほうとう こむぎこ かたくりこ こむぎこ さとう	しいたけ こほう だいこん ネギ にんじん しゅんぎく たまねぎ	ほうとうを冷たいお汁で食べるおざら



ひ ようび	こんだてめい		あかのなかま ちやくやほねを つくるしよくひん	きいろのなかま ねつちからの もとなるしよくひん	みどりのなかま からだのちようしを ととのえるしよくひん	メモ	
	主食	副食					
17 金	○	ロバ ー タル ー	チキンハニーマスタード① ごまマヨサラダ② レモンゼリー③	ぎゅうにゅう ① とりにく ② ツナ ③ ゼラチン	パン はちみつ マヨネーズ ごま さとう	からだのちようしを ととのえるしよくひん	1口30回を目標 によくかんで食べ ましょう
20	○	ごゆ は か ん り	とんじる① ホキのガーリックやき②	ぎゅうにゅう ① とうふ みそ ② ホキ チーズ バター	こめ むぎ じゃがいも	ゆかり ごぼう だいこん にんじん ネギ にんにく しょうが パセリ	
21 火	○	うどん ①	てづくりがんも② フルーツかんでん③	ぎゅうにゅう ① とりにく ② とうふ ひじき たまご ③ かんでん	うどん かたくりこ ごま あぶら	しめじ にんじん たまねぎ にんじん れんこん えだまめ みかん おうとう	
22	○	ごむ ぎ ん	かきたまスープ① つくねバーグ②	ぎゅうにゅう ① たまご とりにく ② とりにく なたにく たまご ひじき	こめ むぎ かたくりこ はんこ トウバンジャン かたくりこ	ほうれんそう コーン たまねぎ ネギ れんこん えのき	
27 月	○	ごう は め ん ち ① り	わかめスープ② さかなヤンニョムソース③	ぎゅうにゅう ① しらす ② わかめ とりにく ③ メルルーサ コチュジャン	こめ むぎ ごま かたくりこ ごまあぶら トマトケ チャップ	うめ しそ キャベツ コーン にんじん	
28 火	○	そ ぼ ろ パ ン	バジルチキン① こんさいサラダ② フルーツヨーグルト③	ぎゅうにゅう ① とりにく ② ツナ ③ ヨーグルト	そぼろパン オリーブオイル あぶら ごま	バジル にんにく れんこん ごぼう にんじん きょう な みかん おうとう パイナップル	
29 水	○	ち ゆ ひ う や か し ①	うめマヨやき② チョコワッフル③	ぎゅうにゅう ① ハム わかめ のり ② メルルーサ ③ たまご ぎゅうにゅう	ちゅうかめん ごまあぶら マヨネーズ こめこ ごま さとう こむぎこ チョコ レート	もやし きゅうり にんじん うめ	
30	○	コ ー ヒ ー ウ ギ ョ	ヨーグルトアイス②	ぎゅうにゅう ① とりにく なたにく たまご ② ヨーグルト ぎゅうにゅう たまご	こめ むぎ こむぎこ カレールウ さとう	しめじ エリンギ りんご たまね ぎ ピーマン	給食回数20回

からだ なか たい ほん
体の中の大半は
すい ぶん
水分です！

からだ なか すいぶん やく
体の中にある水分は、約60~70%といわ
れています。これらの水分は体液として非常
じゅうよう やくわり は せいじん
に重要な役割を果たしています。成人では、
たいじゅう やく すいぶん うしな たいおん じょうじょう
体重の約2%の水分が失われると体温の上昇
がはじまります。また、3%の減少で運動能
りよく てい か み にんげん すい
力の低下も見られますので、人間にとって水
ぶん たいせつ
分はとても大切なのです。

