



# 学校給食こんだてひょう

令和2年度 竜王西小学校

ひ ようび	こんだてめい		り ようび	あかのなかま	きいろのなかま	みどりのなかま	ほんとなかよし 給食
	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	
			④				
2 月	○	みた ちん じゃ ーろ う の ①す	チゲじる② はるさめサラダ③ ふじのはなゼリー④	ぎゅうにゅう ① ぶたにく ひじき ② ぶたにく みそ ③ ハム ④ かんてん	こめ くろまい かきあぶら ごま はるさめ こま こまあぶ ら さとう	しょうが にんにく ねぎ たまね ぎ たかな いんげん はくさいキムチ だいこん にんじ ん ねぎ こんにゃく にんじん きゅうり ぶどう レモン	こんかいはくろい チャーハンがとう じょうします
4 水	○	ご むぎ ん	とんじる① ねずこのたけあげ② にびたし③	ぎゅうにゅう ① ぶたにく とうふ みそ ② ちくわ あおのり ③ あぶらげ	こめ むぎ じゃがいも ごむぎこ	ごぼう だいこん ねぎ こんにゃ く こまつな キャベツ しめじ にん じん	ねずこのたけを○ ○○でさいげん
5 木	○	のき どトよ んろう ①口だ うい	くきワカメサラダ② さつまいもむしパン③	ぎゅうにゅう ① とりにく のり ② くきわかめ ③ ぎゅうにゅう	うどん ながいも ドレッシング ホットケーキミックス サ ラダあぶら こくとう	しめじ にんじん にんじん きゅうり きょうな	さいだいのてきに そうぐうしたとき にたべたおうどん
6 金	○	かい きの あす げけ どの	とうふのみそしる② はりはりづけ③	ぎゅうにゅう ① エビ かまぼこ ② とうふ わかめ ③	こめ むぎ ごむぎこ かたくりこ ごま ごまあぶら	たまねぎ しゅんぎく にんじん こまつな ねぎ だいこんほし きゅうり にんじん しょうが	いのすけがほわほ わするこうぶつ のてんぷら
7 土	○	オゼ ムい うい フス の	クラムチャウダー② マスタードサラダ③	ぎゅうにゅう ① バター たまご とりにく ぶたにく かまぼこ ② ベーコン クリーム きゅ うにゅう とうにゅう あ ③ ハム	こめ むぎ じゃがいも ドレッシング マカロニ	たまねぎ えだまめ とまと パセリ きゅうり にんじん キャベツ	ぜんいつをイメー ジしたオムライス
10 火	○	ご むぎ ん	かしわじる① サバのケチャップがけ② ごぼうサラダ③	ぎゅうにゅう ① とうふ とりにく みそ ② サバ ③ ハム	こめ むぎ ごま かたくりこ マヨネーズ	なめこ ねぎ にんじん こんにゃ く トマト ごぼう にんじん きゅうり	図書室に鬼滅の刃 の小説がありま す。
11 水	○	ホ ット ド ック	ABCマカロニスープ② ツナサラダ③ ミルクスイーツ④	ぎゅうにゅう ① チーズ ② ツナ ③ ベーコン ④ ぎゅうにゅう	パン マヨネーズ ドレッシング さとう	キャベツ パセリ トマト マス タード もやし コーン ブロッコリー カ リフラワー こまつな にんじん えのき ナタデココ	
12 木	○	コ て モづ コく どり ん口	カレースープ② グミ③	ぎゅうにゅう ① ソーセージ ぶたにく と りにく たまご みそ ② ベーコン ③ ゼラチン	こめ むぎ マヨネーズ じゃがいも カレールウ さとう	たまねぎ キャベツ コーン たまねぎ ブロッコリー カリフ ラワー にんじん ぶどう りんご	
13 金	○	ご むぎ ん	あつあげんのおみそしる① おでん② いかのごまあえ③	ぎゅうにゅう ① なまあげ みそ ② こんぶ つずらのたまご ちくわ ③ イカ	こめ むぎ ごま	ねぎ こまつな にんじん だいこん こんにゃく もやし にんじん ほうれんそう きゅうり	
16 月	○	ナ ポリ タン	きのこスープ② クリスピーチキン③	ぎゅうにゅう ① バター チーズ ソーセ ージ ② ベーコン ③ とりにく	スパゲティ オリーブオイル コーンフレーク	にんじん たまねぎ ピーマン マッシュルーム トマト しめじ にんじん えのき こまつ な たまねぎ	かんしよくの こきゅう!

☆都合により献立の変更もありますのがご了承ください。

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 ねつやちからのもとになるしよくひん	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	希望献立の紹介	
	主食	副食					
17 火	○	カレーライ	シーザーサラダ② てづくりスイートポテト③	ぎゅうにゅう ① ぶたにく ② ベーコン ③ なまクリーム バター たまご	こめ むぎ じゃがいも クルトン ドレッシング さつまいも さとう	にんにく しょうが たまねぎ にんじん りんご トマト キャベツ ブロッコリー コーン	春雨サラダ→全校
18 水	○	ごぼん	トックスープ① マーボ-豆腐② ちゅうかナムル③	ぎゅうにゅう ① なると とりにく ② とうふ とりにく ぶたにく みそ ③ かんてん	こめ むぎ トック かきあぶら ごまあぶら かたくりこ かきあぶら ごまあぶら	こまつな エノキ たまねぎ にんじん たけのこ ねぎ キャベツ ほうれんそう きゅうり	豚汁→1-1.2 年.3-1.4-2.6-2
19 木	○	ごぼん	のっぺいじる① さわらのなんぶやき② いそかあえ③	ぎゅうにゅう ① とりにく ② さわら ③ ちくわ のり	こめ むぎ ごま ごまあぶら	ゴボウ こんにゃく にんじん ねぎ だいずもやし ほうれんそう コーン にんじん	クラムチャウダー →1-2.5年
20 金	県民の日 ☺☺						
24 火	○	ごぼん	はくさいのおみそしる① にく豆腐② ポリポリサラダ③	ぎゅうにゅう ① ② ぶたにく とうふ ③ かにかま	こめ むぎ ごま ごまあぶら	こまつな にんじん はくさい たけのこ ねぎ たまねぎ しいたけ いんげん きりぼしだいこん にんじん キャベツ きゅうり	おみそ汁→4-1
25 水	○	ナン	ごぼうドライカレー① さかなのピカタ② ひじきのマリネ③ フルーツヨーグルト④	ぎゅうにゅう ① ぶたにく とりにく だいま ② たら たまご ③ ベーコン ひじき ④ ヨーグルト	こめ むぎ カレールウ マヨネーズ こむぎこ オリーブオイル さとう	たまねぎ にんじん ごぼう えだまめ ピーマン トマト パセリ にんじん きゅうり コーン レモン もも みかん パイナップル	クリスピーチキン →2年3-2.4年.5 年.6年
26 木	○	ごぼん	とうもろこしスープ① チキンのカスづけ② ホタテサラダ③	ぎゅうにゅう ① とりにく ② とりにく ③ ホタテ	こめ むぎ さけかす ごま マヨネーズ	ほうれんそう コーン にんじん にんにく しょうが とうがらし だいこん にんじん きゅうり レモン	ゼリー→4-2.6-2
27 金	○	おむぎごはん	じゃがいものおみそしる① だいずのいそに② おかかあえ③ みかん④	ぎゅうにゅう ① ワカメ みそ ② とりにく だいず ひじき さつまあげ ③ かつおぶし ④	こめ むぎ じゃがいも	エノキ しめじ ねぎ にんじん えだまめ こんにゃく もやし ほうれんそう こまつな みかん	他にもココア揚げパン、フルーチェなどもたくさん希望がありました。来月をお楽しみにしてください
30 月	○	きなこあげパン	コーンクリームスープ② ごまサラダ③ てづくりオレンジゼリー④	ぎゅうにゅう ① ② とりにく なまクリーム ぎゅうにゅう ③ ツナ ④ かんてん	パン きなこ さとう ドレッシング ごま さとう	たまねぎ にんじん コーン こまつな パセリ ピーマン キャベツ ブロッコリー オレンジ みかん	



せいちようき いま ほね  
成長期の今は骨がどんどん  
大きくなっています。カルシ  
ウムが多い食品のほか、栄養  
バランスのよい食事を心がけ  
ましょう。また、食事だけで  
はなく、適度な運動と十分な  
睡眠も丈夫な骨づくりには大  
切です。