



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 ん ご う ば	あかのなかま	さいろのなかま	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	ねつやちからの もとなるしよくひん	からだのしょうしを ととのえるしよくひん	
1 火	むぎごはん	たんたんもずくスープ① チンジャオロース② もやしとニラのナムル③ とっとチーズ④	① ② ③ ④	ぎゅうにゅう ① ぶたにく もずく みそ テンメンジャン ② ぶたにく ③ ハム ④ かたくちいわし チーズ	こめ むぎ ごまあぶら ごま じゃがいも ごまあぶら ごまあぶら ごま	からだのしょうしを ととのえるしよくひん にんにく しょうが にんじん ねぎ チンゲンサイ たけのこ だいずもやし にんじん ニラ こまつな	
2 水	ゆかりごはん	やはたいものおみそしる① さわらのさいきょうやき② とうふサラダ③ りんご④	① ② ③ ④	ぎゅうにゅう ① ワカメ みそ ② さいきょうみそ さわら ③ とうふ ハム ④	こめ むぎ やはたいも マヨネーズ	ゆかり にんじん こまつな ねぎ ほうれんそう キャベツ にんじん りんご	 みかんをきれいに むく♡♡♡ みかんはへた がついていると ころからむいて みよう！ へた側からむく と、内側の袋についている 白い膜もきれいにむけるよ。
3 木	むぎごはん	キャベツスープ① バジルチキン② こんさいサラダ③	① ② ③	ぎゅうにゅう ① ベーコン ② とりにく ③ ツナ	こめ むぎ オリーブオイル ごま	キャベツ たまねぎ ほうれんそう にんじん にんにく バジル れんこん コホウ にんじん きょうな	 みかんはへた がついていると ころからむいて みよう！ へた側からむく と、内側の袋についている 白い膜もきれいにむけるよ。
4 金	ライメンス①	だいこんのもの② だいがくいも③	① ② ③	ぎゅうにゅう ① ぶたにく とりにく みそ ② とりにく さつまあげ ③	ラーメンのめん こまあぶら ごま かたくりこ みずあめ さつまいち	ニラ コーン キャベツ ねぎ だいこん にんじん たけのこ やいばちん	
7 月	そぼろどん	かしわじる② やさいのあますあえ③	① ② ③	ぎゅうにゅう ① ひじき とりにく たまご ② とりにく みそ ③ かまぼこ ハム	こめ むぎ こんにやく ごま	にんじん たまねぎ えだまめ ごぼう ねぎ なめこ キャベツ ほうれんそう きゅうり	クラブ
8 火	サフンドー①ツ	パンプキンスープ② れんこんサラダ③ ナタデココゼリー④	① ② ③ ④	ぎゅうにゅう ① なまクリーム ② ぎゅうにゅう とうにゅう ③ ハム ④ あんにんどうふ	パン マヨネーズ ナタデココ	みかん パイン かぼちゃ たまねぎ えだまめ ひよこまめ れんこん きゅうり にんじん フロッコリー マスタード もも	3年校外学習
9 水	げんまい	ちゅうかスープ① ゴボウナッツ② もやしのにくみそあえ③	① ② ③	ぎゅうにゅう ① とりにく かまぼこ ② ゴボウ ③ とりにく ぶたにく みそ	こめ げんまい ビーナッツアーモンド かたくりこ こむぎこ	ほうれんそう キャベツ ねぎ もやし にんじん	 寒くてもしっかり 手を洗おう！
10 木	ボンソゴ①レ	コーンスープ② チキンナゲット③ オレンジ④	① ② ③ ④	ぎゅうにゅう ① あさり ツナ ② ベーコン なまクリーム ぎゅうにゅう ③ とりにく とうふ ④	スパゲティ オリーブオイル マヨネーズ かたくりこ	たまねぎ にんにく トマト たまねぎ ほうれんそう コーン にんにく しょうが オレンジ	
11 金	カピラフチキン①	やさいスープ② サケのタルタルグリル③ クリームブッセ④	① ② ③ ④	ぎゅうにゅう ① とりにく バター ② ベーコン ③ シャク たまご チーズ ④ なまクリーム バター たまご	こめ むぎ カレー マヨネーズ こむぎこ さとう	コーン たまねぎ ビーマン トマト フロッコリー キャベツ にんじん たまねぎ ビグルス トマト パセリ	3年校外学習予備日
14 月	パングラタン①	ミネストローネ② ツナサラダ③ てづくりゼリー④	① ② ③ ④	ぎゅうにゅう ① とりにく バター チーズ ぎゅうにゅう なまクリーム ② だいず ひよこまめ ソーセージ ③ ツナ ④ なまクリーム かんてん	パン オリーブオイル トレッツング(にゅうたまごなし) コーヒー さとう	たまねぎ しめじ パセリ たまねぎ にんじん セロリ トマト きゅうり にんじん キャベツ フロッコリー	

☆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	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	からだのちようしを ととのえるしょくひん	
15 火	むぎごはん	おとうふのおみそしる① けんえびのいそあげ② つるしゃきあえ③	ぎゅうにゅう ① とうふ みそ あぶらあげ ② だいず けんえび あおのり とりにく ③ いとかまぼこ もずく	こめ むぎ かたくりこ ごまあぶら しらたき	ねぎ こまつな にんじん きゅうり にんじん	
16 水	むぎごはん	なるとスープ① イカチリソース② ちゅうかサラダ③ みかん④	ぎゅうにゅう ① とりにく なると ② イカ たまご なまあげ ③ かまぼこ ④	こめ むぎ かたくりこ ごまあぶら ごまあぶら	キャベツ コーン ねぎ ねぎ ブロッコリー トマト もやし きゅうり ほうれんそう とうがらし みかん	
17 木	むぎごはん	とんじる① やさいのうまに② すのもの③ ふりかけ④	ぎゅうにゅう ① ぶたにく とうふ ② とりにく さつまあげ ③ ちくわ ④ かつおぶし のり	こめ むぎ さつまいも こんにやく やはたいも ごまあぶら	ごぼう にんじん ねぎ だいこん にんじん インゲン ほうれんそう もやし きゅうり	夜食 消化のよいものがGood! ◎煮込みうどん ◎雑炊 ◎ホットミルク ◎野菜スープ (特にポタージュなど)
18 金	めじじん ヤヤ ① 111	きのこスープ② てづくりアメリカンドッグ③	ぎゅうにゅう ① ぶたにく とりにく みそ ② ベーコン ③ ウィナー ぎゅうにゅう た まご	ラーメンのめん かきあぶら かたくり ホットケーキミックス マ ヨネーズ	たまねぎ にんじん だけのこ きゅうり もやし しめじ えのき にんじん こまつ な	
21 月	むぎごはん	コーンたまごスープ① マーボーはるさめ② ちゅうかサラダ③	ぎゅうにゅう ① とりにく たまご ② ぶたにく みそ ③ かまぼこ	こめ むぎ はるさめ かきあぶら マヨネーズ ごまあぶら	にんじん チンゲンサイ ねぎ コーン ねぎ ニラ しいたけ キャベツ こまつな にんじん きゅうり	
22 火	ホ ゲワ タイト ① ス パ	フライドチキン② ツナサラダ③ ツリーケーキ④	ショア ① ホタテ イカ エビ なまクリーム ぎゅうにゅう バター ベーコン ② とりにく たまご ぎゅうにゅう ③ ツナ ④ なまクリーム たまご	スパゲティ オリーブオイル クルトン ホットケーキミックス サ ラダあぶら チョコレート	いちご キャベツ カリフラワー ピーマン	12月給食回数16 回

毎日とりたい 果物

果物には、さまざまな優れた成分が含まれています。手軽に
食べられておいしい果物を毎日取る習慣をつけましょう。

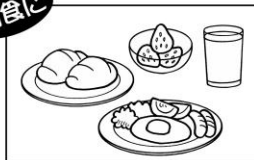
果物の成分をチェック!

ビタミン類	免疫力を高め、かぜ予防に効果的
カリウム	血圧を正常に保ちます
果糖	エネルギー源になります
ポリフェノール	生活習慣病を防いでくれます
有機酸	疲労回復に役立ちます
食物繊維	便秘や生活習慣病を予防します



このように体に有用な成分がた
くさん含まれていますので、上手
に利用したいものです。

朝食に



エネルギー源になるブドウ糖な
どの糖質が多く含まれているので、
脳も体も活発に活動をはじめます。

間食に



不足しがちなビタミンやミネラ
ル補給に、間食を上手に利用!

でも
食べるのが
めんどうだよ

こんなふうに考えている人へ

近年、若い人の中で果物の摂取
量が減少しています。おもな理由
は「皮をむくのがめんどうだから」
とのこと。果物の多くは生食でき、
栄養素をそのまま摂取できます。
皮をむくことは、手先の器用さ
にもつながりますの
で、めんどうがら
ずに食べるように
しましょう。