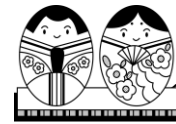





学校給食こんだてひょう



令和2年度 竜王西小学校

ひ ょう び	こんだてめい		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 もとなるしよくひん	みどりのなかま からだのちょうしを ととのえるしよくひん	本となかよし給食 の紹介
	主食	副食				
1 月	スパゲティ①	パンプキンスープ② マスタードサラダ③ ぐりとぐらのカステラ④	ぎゅうにゅう ① ベーコン ② とりにく ぎゅうにゅう なま クリーム ひよこまめ ③ ハム ④ バター ぎゅうにゅう	スパゲティ オリーブオイル オリーブオイル さとう ホットケーキミックス ほ ちみつ サラダあぶら	にんじん たまねぎ なす しめじ とま と たまねぎ かぼちゃ パセリ ピーマン フロッコリー キャベツ マス タード	ぐりとぐらのカス テラ→『ぐりとぐ ら』より
2 火	むぎごはん	とうふのおみそしる① だいずとエビのいそあげ② はりはりづけ③ アイディアあんこのあんみつ④	ぎゅうにゅう ① とうふ あぶらあげ ② だいず エビ あおりの とり にく ③ ④ かんてん あずき	こめ むぎ ごまあぶら さとう ごま しらたま	ねぎ こまつな にんじん にんじん ほうれんそう だいこん きゅう り みかん さくらんぼ おうとう	アイディアあんこ のあんみつ→『ふ しぎだがしやぜに てんどう』より
3 水	ちらしずし①	すましじる② にびたし③ うみのあわゼリー④	ぎゅうにゅう ① のり でんぶ エビ たまご ② あさり はんぺん ③ ちくわ かつおぶし ④ かんてん	こめ むぎ さとう サイダー ラムネ さとう	かんびょう にんじん しいたけ れんこ ん みつば キャベツ なのはな にんじん きょうな	うみのソーダゼ リー→『チリとチ リリうみのおはな し』より
4 木	ライヤシ①	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 バター なまクリー ム ② チーズ ③ さつまいも なまクリーム バ ター らんおう	こめ むぎ じゃがいも デミグラス ソース クルトン ドレッシング さとう	たまねぎ にんじん トマト ピーマン フロッコリー キャベツ	てづくりスイート ポテト→『おしり たんてい』より
5 金	うメ ト ロ ン ス パ ト ン ①ふ	もろこしスープ② ひじきのマリネ③ デコボン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	パン さとう こむぎこ オリーブオイル	 コーン にんじん ほうれんそう たまね ぎ ピーマン にんじん キャベツ きゅうり デコボン	メロンパンふう トースト→『こげ ぱんのピクニック』より
8 月	のふ スク ジ パ リ の ①す ム け	ツナサラダ② てづくりチーズケーキ③	ぎゅうにゅう ① ベーコン えび ぶじのすけ イカ ぎゅうにゅう なまクリーム バター ② ツナ ③ クリームチーズ なまクリーム たまご	スパゲティ ドレッシング こむぎこ	ほうれんそう にんじん コーン フロッコリー キャベツ ピーマン レモン	山梨の高級ブラン ド魚「富士の介」
9 火	ごゆ は か ん り	きのこのおみそしる① まぐろかつ② こんさいサラダ③	ぎゅうにゅう ① わかめ みそ ② まぐろ たまご ③ ちくわ	こめ むぎ ばんこ こむぎこ ごま	ゆかり しめじ えのき ねぎ にんじん れんこん ごぼう にんじん きょうな	
10 水	むぎ ご は ん	かきたまスープ① やきにく② つるしゃきあえ③ ディズニーチーズ④	ぎゅうにゅう ① たまご とりにく ② ぶたにく ③ かまぼこ もすく ④ チーズ	こめ むぎ かたくりこ ごまあぶら ごま ごまあぶら	こまつな にんじん たまねぎ にんにく しょうが きゅうり にんじん	
11 木	むぎ ご は ん	なるとスープ① ぎょかいのチリソース② はるさめサラダ③	ぎゅうにゅう ① とりにく なると ② エビ イカ たまご ③ ハム	こめ むぎ かたくりこ ごま ごまあぶら はるさ め	コーン キャベツ ねぎ フロッコリー きゅうり にんじん	
12 金	カ ラ タ ン パ ン ①グ	ミネストローネ② ハムサラダ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 ハム ④ ゼラチン	パン カレールウ マカロニ オリーブオイル ドレッシング さとう	たまねぎ しめじ パセリ にんじん たまねぎ セロリ トマト キャベツ きゅうり ピーマン コーン もも なし みかん りんご	みんなだいすきパ ングラタン♪

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になるしよくひん	からだのちょうしをととのえるしよくひん	
15 月	むぎごはん	ちゅうかスープ① チャプチェ② ホタテサラダ③ キャラメルプリンタルト④	ぎゅうにゅう ① とりにく かまぼこ ② ぶたにく たまご ③ ホタテ ④ たまご ぎゅうにゅう バター	こめ むぎ はるさめ ごまあぶら マヨネーズ こむぎこ さとう	にんじん はくさい ごぼう ほうれんそう ニラ だいこん きゅうり にんじん レモン	チャプチェとは春雨を炒めた韓国料理です
16 火	むぎごはん	とんじる① たらのさいきょうやき② だいずのいそに③	ぎゅうにゅう ① ぶたにく とうふ みそ ② たら さいきょうみそ ③ だいず とりにく ひじき あぶらあげ	こめ むぎ さといも さとう	ごぼう にんじん ねぎ にんじん えだまめ	
17 水	クルクルパン	クラムチャウダー① エビフライ② ポリポリサラダ③ フルーツパンチ④	ぎゅうにゅう ① あさり とりにく ぎゅうにゅう なまクリーム ② エビ たまご ③ ハム ④ ぎゅうにゅう	チョコクルクルパン じゃがいも こむぎこ ほんご マヨネーズ ごまあぶら ごま サイダー	たまねぎ にんじん たまねぎ きゅうり トマト パセリ きりほしだいこん にんじん キャベツ もも なし みかん りんご ナタデココ バイン	
18 木	おせきはん①	すましじる② わふうハンバーグ③ いそかあえ④ てづくりプリンパフェ⑤	ぎゅうにゅう ① あずき ② とうふ かまぼこ なるど こんぶ わかめ ③ ぶたにく ぎゅうにく たまご みそ ④ ちくわ のり ⑤ なまクリーム ぎゅうにゅう たまご	こめ もちこめ さとう ごま かたくりこ かきあぶら マヨネーズ ばんご ごま ごまあぶら チョコレート	ねぎ にんじん だいこん にんじん たまねぎ ねぎ えのき しめじ にんじん キャベツ ほうれんそう コーン もも いちご	卒業祝い給食 
19 金	卒業式					
22 月	かごわりはんわかめ①	はくさいスープ② てづくりシュウマイ③ ヨーグルト④	ぎゅうにゅう ① たまご やきぶた わかめ ② ぶたにく ③ ぶたにく エビ ④ ヨーグルト	こめ むぎ えだまめ ごまあぶら ごまあぶら しゅうまいのかわ	しいたけ にんじん はくさい しょうが ネギ こまつな たまねぎ しょうが	ブームのシュウマイを手作りで作ります
23 火	チーズパン	コーンスープ① てづくりコロッケ② スモークチキンサラダ③ オレンジ④	ぎゅうにゅう ① とりにく ② ぶたにく たまご チーズ ③ スモークチキン ④	チーズパン じゃがいも こむぎこ パンご オリーブオイル	コーン にんじん ほうれんそう たまねぎ ためねぎ キャベツ にんじん ブロッコリー レモン りんご オレンジ	

おめでたい日のお赤飯

もち米と小豆やささげなどを蒸した赤飯は、お祝いの席などでよく食べられます。これは、赤い色には邪気をはらうという意味があるからです。もともとは凶事の時に赤飯を用いていましたが、「凶をかえして福にする」という縁起直しから慶事に食べられるようになったといわれています。現在でも、仏事に赤飯を食べる地域もあるようです。

1年間の給食を
ふりかえろう

学校給食は、みなさんが元気に成長できるように、エネルギーや栄養素を考えてつくられています。毎日残さずに食べましたか？ また、給食当番の仕事がきちんとできましたか？ 自分自身のことをふりかえってみましょう。

☆都合により献立の変更もありますのがご了承ください。