



こんだまびょう



令和4年4月
五泉市立五泉南小学校

※ 献立は食材の都合により変更になることがあります。ご了承ください。

日	曜日	牛乳	おもなざいりょう			エネルギー たんぱく質	連絡		
			こんだて	きいろのなかま エネルギーになる	あかのなかま 体をつくる			みどりのなかま 体の調子をととのえる	
11月	○		主食	わかめごはん	こめ みずあめ	わかめ	642kcal	2年生以上給食開始	
			主菜	さといもコロッケ	さといも じゃがいも パンこ さとう あぶら	ぶたにく			
			汁もの	はるのすましじる		とうふ かまぼこ			にんじん わらび たけのこ ねぎ ほうれんそう たまねぎ
			副菜	チャプチェ	はるさめ あぶら さとう	ぶたにく			たまねぎ にんじん しょうが にら コーン きくらげ
12月	○		主食	むぎごはん	こめ むぎ		724kcal	1年生給食開始	
			主菜・汁もの	ポークカレー	じゃがいも あぶら カレールウ	ぶたにく			にんにく しょうが たまねぎ にんじん
			副菜	ひじきのごまサラダ	ごま さとう あぶら	ひじき			キャベツ きゅうり にんじん コーン
			その他	さくらゼリー	さとう みずあめ				さくらんぼかじゅう レモンかじゅう
13月	○		主食	ごはん	こめ		611kcal		
			主菜	チキンたれカツ	パンこ こむぎこ さとう あぶら	とりにく			
			汁もの	もずくのみそじる	じゃがいも	もずく とうふ みそ			だいこん にんじん こまつな えのきだけ
			副菜	いそマヨサラダ	ノンエッグマヨネーズ	のり かつおぶし			ブロッコリー きゅうり にんじん コーン
14月	○		主食	ごはん	こめ		656kcal		
			主菜	さばのみそに	でんぷん さとう	さば みそ			
			汁もの	さわにわん	はるさめ	ぶたにく かまぼこ			たけのこ にんじん ねぎ ごぼう えのきだけ
			副菜	きりほしだいこんナムル	アーモンド あぶら さとう				きりほしだいこん にんじん きゅうり コーン
15月	○		主食	ごはん	こめ		590kcal		
			主菜	ミートボール	ごま さとう あぶら でんぷん	とりにく			たまねぎ にんじん えだまめ ぐわい キャベツ しょうが トマト ねぎ りんご
			汁もの	ポトフ	じゃがいも	ウインナー			キャベツ にんじん たまねぎ セロリ コーン パセリ
			副菜	パインサラダ	あぶら				ブロッコリー きゅうり パインナップル
18月	○		主食	むぎごはん	こめ むぎ		675kcal		
			主菜・汁もの	マーボーどん(ぐ)	あぶら さとう でんぷん	とうふ ぶたにく みそ			ねぎ チンゲンサイ にんにく にんじん しょうが たけのこ はくさい ししいたけ
			副菜	ハンバンジーサラダ	ごま さとう	とりにく みそ			きゅうり もやし にんじん きりほしだいこん しょうが
19月	○		主食	ごはん	こめ		649kcal		
			主菜・副菜	とりにくとだいのチリソース	でんぷん さとう あぶら	とりにく だいす			たまねぎ ビーマン にんにく しょうが マッシュルーム
			汁もの	ちゅうかコーンスープ	でんぷん	たまご ベーコン			たまねぎ にんじん コーン チンゲンサイ
			その他	なのはなふりかけ	ごま さとう でんぷん	のり かつおぶし だいす			まっちゃん にんじん なのはな

日	曜日	牛乳	おもなざいりょう			エネルギー たんぱく質	連絡		
			こんだて	きいろのなかま エネルギーになる	あかのなかま 体をつくる			みどりのなかま 体の調子をととのえる	
20月	○		主食	ごはん	こめ		597kcal		
			主菜	さけのしおやき		さけ			
			汁もの	とんじる	じゃがいも あぶら	ぶたにく とうふ みそ			だいこん にんじん ごぼう ねぎ
			副菜	ごまずあえ	ごま さとう				きりほしだいこん もやし にんじん キャベツ こまつな
21月	○	にゅさんいんりょう	主菜・主菜	やさいピラフ	こめ あぶら	ウインナー	たまねぎ にんじん きびーマン グリンピース	622kcal	
			汁もの	クラムチャウダー	じゃがいも バター ホワイトルウ	あさり ベーコン きゅうりゆ	たまねぎ にんじん パセリ		
			副菜	コールスローサラダ	あぶら さとう		キャベツ きゅうり にんじん コーン		
22月	○		主食	ごはん	こめ		648kcal		
			主菜	さわらのフライ	パンこ でんぷん あぶら ごま こむぎこ	さわら だいす			
			汁もの	ぶたキャベじる	あぶら	ぶたにく あつあげ みそ			キャベツ にんじん ねぎ しょうが しめじ
			副菜	ひじきのいために	あぶら さとう	ひじき さつまあげ だいす こうやとうふ			ごぼう にんじん いんげん
25月	○		主食	むぎごはん	こめ むぎ		708kcal	1年生を迎える会	
			主菜・副菜	たけのこそぼろどん(ぐ)	あぶら さとう でんぷん	ぶたにく			たけのこ たまねぎ にんじん しょうが えだまめ ししいたけ
			汁もの	みそワタンスープ	わんたん あぶら	ぶたにく なると わかめ みそ			もやし にんじん メンマ ねぎ にんにく
			その他	いちごクレープ	こめこ さとう あぶら みずあめ	とうにゅう			いちご レモン
26月	○		主食	ごはん	こめ		631kcal		
			主菜	たまごやき	さとう こむぎこ あぶら	たまご			
			汁もの	はるののっぺいじる	じゃがいも	とりにく かまぼこ あぶらあげ			にんじん たけのこ わらび きぬさや ししいたけ
			副菜	きりざい	ごま	チーズ なっとう			たくあん こまつな にんじん
27月	○		主菜・主菜	キムチチャーハン	こめ あぶら さとう	ぶたにく	はくさい にんじん ねぎ しょうが にんにく にら	600kcal	
			汁もの	トックスープ	トック	たまご とりにく	にんじん もやし しょうが ねぎ チンゲンサイ		
			副菜	ごぼうサラダ	ノンエッグマヨネーズ ごま さとう	ツナ	ごぼう にんじん コーン きゅうり		
28月	○		主食	ごはん	こめ		602kcal		
			主菜	いわしのごまみそに	ごま さとう こめこ	いわし みそ			
			汁もの	にくじゃが	じゃがいも さとう	ぶたにく ちくわ			たまねぎ にんじん えだまめ
			副菜	コーンひたし					もやし にんじん きゅうり コーン

入学・進級おめでとうございます

今月の地場産物（五泉市産）は、
米・キャベツ・にんじん です。

