



こんだて

めあて

いちねんかん しょくせいかつ かえ
一年間の食生活をふり返ろう。

『家庭数配付』



新潟市立坂井輪小学校

日 (曜)	こんだて	エネルギーのもと		体をつくる		体の調子をととのえる		備考
		たんすいかぶつ	しじつ	たんぱくしつ	むぎしつ	ビタミン		
2日 (月)	ごはん	こめ						
	さつまじる	さつまいも つきこんにゃく		とうふ ふたにく みそ		にんじん	ねぎ ごぼう だいこん	
	ニギスフライ	こむぎこ	あぶら		ニギス			
	チーズいりきりざい			なっとう	チーズ	こまつな にんじん	たくあん	
	ぎゅうにゅう				ぎゅうにゅう			
3日 (火)	ごもくちらしすし	こめ さとう		あぶらあげ	ひじき	にんじん	しいたけ グリーンピース	ひなまつり 献立
	すましじる			とりにく とうふ		にんじん きょうな	えのきたけ たけのこ ねぎ	
	あつやきたまご	さとう	あぶら	たまご				
	おひたし					ほうれんそう	キャベツ	
	はるのムース	さとう		とうにゅう			いちご	
	ぎゅうにゅう				ぎゅうにゅう			
4日 (水)	コシヒカリごはん	こめ						
	うすらたまごいりだい ごんのオイスターソー スに	さとう	あぶら	なまあげ ふたにく うすらたまご		にんじん チンゲンサイ	だいこん にんにく しょうが	
	はるまき	こむぎこ	あぶら	ふたにく		にんじん	キャベツ しいたけ たまねぎ しょうが	
	ふうみづけ						キャベツ しょうが	
	ぎゅうにゅう				ぎゅうにゅう			
5日 (木)	ごはん	こめ						
	たまごカレー	こめこ じゃがいも	あぶら	ふたにく ぎゅうにく うすらたまご		にんじん	たまねぎ グリーンピース にんにく	
	キャベツサラダ		あぶら				キャベツ きゅうり ホールコーン	
	いちご						いちご	
	ぎゅうにゅう				ぎゅうにゅう			
6日 (金)	ごはん	こめ						「6年生を送る会 ～6年生献立～」 6年生の献立です。6年の 代表3つの献立から、昨年 11月に全校で投票した献 立です。
	ミネストローネ	じゃがいも		とりにく シヨルターベーコン		トマト	はくさい だいこん	
	にこみハンバーグ	さとう		ふたにく とりにく だいす			たまねぎ しょうが	
	ごまあえ	さとう	ごま			にんじん ほうれんそう	もやし	
	みかんゼリー	さとう					みかん	
	ぎゅうにゅう				ぎゅうにゅう			
9日 (月)	ごはん	こめ						
	キャベツのみそじる			なまあげ みそ		こまつな	キャベツ えのきたけ	
	じゃがいものきんぴら	じゃがいも つきこんにゃく さとう	あぶら	ふたにく		にんじん さやいんげん	ごぼう	
	アーモンドいりちりめ んじゃこのつくだに	さとう	アーモンド		ちりめんじゃこ			
	ぎゅうにゅう				ぎゅうにゅう			

日 (曜)	こんだて	エネルギーのもと		体をつくる		体の調子をととのえる		備考
		たんすいかぶつ	しじつ	たんぱくしじつ	むきしじつ	ビタミン		
10日 (火)	ゆかりごはん	こめ				しそ		
	チンゲンサイのスープ			とうふ		チンゲンサイ にんじん	もやし ねぎ	
	とりにくのカレーあげ	でんぷん	あぶら	とりにく				
	アーモンドいり シャキシャキサラダ	じゃがいも	アーモンド あぶら			にんじん	きゅうり	
	いちご						いちご	
	ぎゅうにゅう				ぎゅうにゅう			
11日 (水)	ごはん	こめ						
	にくじゃが	じゃがいも しらたき さとう	あぶら	ぶたにく ぎゅうにく		にんじん さやいんげん	たまねぎ	
	てっかみそ	さとう	あぶら	たいす みそ		にんじん	ごぼう	
	フルーツづけ						キャベツ あまなつ きゅうり	
	ぎゅうにゅう				ぎゅうにゅう			
12日 (木)	ごはん	こめ						
	ごじる	じゃがいも		みそ たいす		こまつな	だいこん えのきだけ ねぎ	
	さばのてりやき	さとう		さば				
	きりぼしだいこんのために	さとう	あぶら	あぶらあげ とりにく		にんじん さやいんげん	きりぼしだいこん ごぼう	
	ぎゅうにゅう				ぎゅうにゅう			
13日 (金)	ごはん	こめ						
	マーボーとうふ	さとう でんぷん	あぶら ごまあぶら	とうふ きゅうにく たいす みそ		にら	ねぎ にんにく しょうが しいたけ きくらげ	
	ごまいりちゅうかサラダ	さとう	ごまあぶら ごま		わかめ	にんじん	キャベツ もやし きゅうり ホールコーン	
	こくさんオレンジ						こくさんオレンジ	
	ぎゅうにゅう				ぎゅうにゅう			
16日 (月)	せきはん	もちこめ		あずき				
	もずくのみそしる			とうふ みそ	おきなわもずく		ねぎ えのきだけ	
	ますのたつたあげ	でんぷん	あぶら	ます				
	アーモンドあえ	さとう	アーモンド			ほうれんそう にんじん	きりぼしだいこん キャベツ	お祝い献立
	おいおいケーキ	さとう こめこ		とうにゅう			いちご	
	ぎゅうにゅう				ぎゅうにゅう			

※ 食材の流通状況・感染症発生等により急な献立変更をすることがあります。ご了承ください。

給食の時間をふりがえろう

できたものには□にチェックを入れて、給食の時間のふりがえりをしましょう。

<input type="checkbox"/> 協力して給食の準備をすることができた 	<input type="checkbox"/> 1人分の量をきれいに盛りつけた 	<input type="checkbox"/> 食事のマナーを守って食べることができた 
<input type="checkbox"/> バランスのよい食事のとり方がわかった 	<input type="checkbox"/> 地域の地場産物がわかった 	<input type="checkbox"/> 感謝の気持ちを持って食べることができた 