

めあて

パランスよく多くの食品をとろう。

地場産の食品について考えよう。



新潟市立坂井輪小学校

ではた 10 10 10 10 10 10 10 1		こんだて	きいろのグループのしょくひん からだをうごかす	あかいろのグループのしょくひん からだをつくる	みどりいろのグループのしょくひん からだをまもる	備考
1年本 1年	(曜)	ごはん		からにをしてる	からにをませる	
### というだらの		みそワンタンスープ	ワンタン ごまあぶら	ぶたにく なると みそ		
### 2000 1			でんぷん さとう あげあぶら アーモンド	だいず とりにく	しょうが	1年なし
		そくせきづけ			にんじん かぶ キャベツ	
こだはん こめ こから である であ		ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう		
本書ごともすくのスープ でんぷん たまだ とうら もまく 取が始者 であらん おいたん でんしん しめじ おきまりにめ 正本あら おけからら さとう おにく であらん おいたん でんしん しめじ さらがいます であらしまう であらしまうさい であらしまう であら	4(月)	振替休日				
50		ごはん				
SEC C	5		でんぷん	たまご とうふ もずく	ながねぎ	
デース デー		あまずいため			さやいんげん	
ではん こめ こめ こめ こめ こめ こめ こめ こ					はくさい	
ではん しばもんたっぷりしる さといも なまあげ みそ だいさん にんじん ながおぎ でかったとの であったとの であったとだいすの あみかん さとう であったとだいすの あみかん さとう であったとだいすの であったとだいすの あみかん さとう であったとだいすの であったとだいすの であったとだいすの であったとだいすの であったとだいすの であったとがしゅう であったの であったとだいすの であったとだいすの であったとだいすの であったとだいすの であったとだいすの であったとだいか であったとであった。 であったとであったとであった。 であったとであった。 であったとであった。 であったとである であったとであった。 であったとであった。 であったとであった。 であったとであった。 であったとであった。 であったとであった。 であったとであった。 であったとであった。 であったとであった。 であったとであったとであった。 であったとであった。 であったとであった。 であったとであった。 であったとであったとであった。 であったとであったとであった。 であったとであった。 であったとであった。 であったとであったとであった。 であったとであったとであった。 であったとであったとであった。 であったとであった。 であったとであったとであった。 であったとであったとであった。 であったとであったとであった。 であったとであった。 であったとであった。 であったとであったとであった。 であったとであったとであった。 であったとであった。 であったとであった。 であったとであった。 であったとであった。 であったとであった。 であったとであった。 であった。 であった						
Clase			こめ			
CNがたこまなメンチカツ		じばもんたっぷりしる	さといも	なまあげ みそ		米☆地場もん献
### ### ### ### #####################			あげあぶら パンこ でんぷん こむぎこ	ぶたにく とりにく	たまねぎ こまつな	新潟の地場産物
古の方にのう		ポンずあえ			ほうれんそう	
ではん こめ でんぶん あぶら でまあぶら あぶにく いか うすらだまご にんじん チングンさい だまねぎ だけのこ はくさい さくらげ さつまいもとだいすの おがあぶら でんぶん さとう おかん ぎゅうにゅう でんぶん ごもできる でんぶんにゅう でんぶんにゅう でっしふんにゅう でっしゃがらでまごスープ でんぶん でまむ でまむ			さとう	ぎゅうにゅう	ル・レクチェ	
はっぽうさい でんぷん あぶら ごまあぶら あたいす あかん きょう たいす あがんに はくさい さくらげ さくらげ あげに かけん きゅうにゅう まゅうにゅう とっとう からかかうたまごスープ でんぷん ごまあぶら たまご とうふ いちご かんじん チンゲンサイ クリームコーン でまれまで さんじん かかめのみそしる つらがも みそ わかめのみそしる つらがも みそ わかめのみそしる つらがも おき からにゅう こもとう あぶら さとう ままがけ だだにく カがあのり かきあえなます さとう こま まず がたくらいわし あおのり かきあえなます さとう こま まがら にんしん からのう こまつな もがし れんごん こめ かきら さとう あぶら さとう カボらら だいこん にんしん からのう できっこにゅう こまりな ちゅうにゅう こまりな ちゃく こまりな カボシ こまり かたく こまりな ちゃく コーソ こまりな きゅうにゅう こまりな こまり ままりま にんしん ブリンピース サービ・ファン こまれまま こら ちゃく コーソ・ファー・ファー・ファー・ファー・ファー・ファー・ファー・ファー・ファー・ファー			こめ			
(木) おけて	_		でんぷん あぶら ごまあぶら			
さいうにゅう さいうにゅう だいこんいにゅう だいこんいにゅう ではない				だいず		
しょくパン この書で きとう だっしふんにゅう いちご でんじん チングンサム さとう であぶん でまご とうふ でんじん チングンサイ フリームコーン えび シューマイ あぶら パンこ でんぶん でまご とうふ でんじん チングンサイ フリームコーン フ・キンド にいり シャキ シャキ サラダ じゃがいも アーモンド あぶら でんじん きゅうり であいめのみぞしる じゃがいも みそ わかめ ねぎ しゃいしのフライ パンこ こむぎこ であて かきあえなます さとう ごま であいちあいり でまるがしがらいる であいて であいて		•			みかん	
11			ニカギー ナレン			
8 (金)		· - · · ·	ショートニング	だっしふんにゅう		
名の		いちこジャム	さとう			
金 えびシューマイ	8			たまご とうふ		
シャキシャキサラダ Character Part	(金)			えび たら(さかな)ほたて	たまねぎ	
こもくごはん こめ さとう あぶら くり とりにく あぶらあげ ひじき にんじん わかめのみそしる じゃがいも みそ わかめ ねぎ こいわしのフライ パンこ こむぎこ かたくちいわし あおのり こまつな もやし れんこん しめじ かきのもと ぎゅうにゅう ごはん ではん ではん ではん ではん ではん ではん ではん ではん ではらいこんの ではらいこん ではらいこんの ではらいこんの ではらいこん ではら		I	じゃがいも アーモンド あぶら		にんじん きゅうり	
わかめのみそしる じゃがいも みそ わかめ ねぎ こいわしのフライ パンこ こむぎこ かたくちいわし あおのり こまつな もやし れんこん しめじ かきのもと ぎゅうにゅう ごはん なまあげとだいこんの オイスターソースに あぶら さとう こむぎこ あげあぶら ぶたにく チンゲンサイ にんにく しょうが まずうにゅう 古やしのナムル ごま ごまあぶら ラーゆ きゅうにゅう では ごまがら ラーゆ ですったゅう カレーピラフ こめ あぶら レバーいりウインナー たまねぎ にんじん パセリ たまねぎ にんじん パリンピース サーモンシチュー じゃがいも あぶら ごけ ベーコン いんげんまめ にんじん パセリ たまねぎ におじん パセリ たまねぎ におじん パセリ たまねぎ におじん パセリ たまねぎ にがら できわかめのサラダ あぶら くきわかめ キャベツ きゅうり コーン ぶどうゼリー さとう ぶどう			-h +L2 +7*7 /N		- ,	
11 (月)						
かきあえなます さとう ごま こめ ではん こめ こされ これにこん これにこん これにこん なまあげとだいこんの オイスターソースに おぶら さとう こむぎこ あげあぶら ぶたにく キャベツ たまねぎ にらもしのナムル ごま ごまあぶら ラーゆ ちゅうにゅう おゅうにゅう こめ あぶら レバーいりウインナー たまねぎ にんじん グリンピース しゃがいも あぶら こむぎこ バター さけ ベーコン いんげんまめ にんじん パセリ たまねぎ しめじ くきわかめのサラダ あぶら くきわかめ キャベツ きゅうり コーン ぶどうゼリー さとう おぶら くきわかめ キャベツ きゅうり コーン ぶどう			パンこ こむぎこ			
ぎゅうにゅう ぎゅうにゅう ぎゅうにゅう ではん ではん ではん でまあげとだいこんの なまあげ ぶたにく だいこん にんじん きくらげ チンゲンサイ にんにく しょうが あぶら さとう こむぎこ あげあぶら ぶたにく キャベツ たまねぎ にら もやし コーン こまつな でゅうにゅう ですっちにゅう ですっちにゅう ですっちにゅう ですっちにゅう ですっちにゅう ですっちにゅう ですっちにゅう ですっちにゅう でもじん パセリ たまねぎ にんじん パセリ たまねぎ にんじん パセリ たまねぎ にんじん パセリ たまねぎ しめじ できわかめのサラダ あぶら でもから チーズ でもかめのサラダ あぶら でもかめ キャベツ きゅうり コーン ぶどうゼリー さとう ぶどう		かきあえなます	さとう ごま			
12 なまあげとだいこんの おぶら さとう なまあげ ぶたにく だいこん にんじん きくらげ オイスターソースに あがら さとう こむぎこ あげあぶら ぶたにく キャベツ たまねぎ にら もやし コーン こまつな ぎゅうにゅう カレーピラフ こめ あぶら レバーいりウインナー だまねぎ にんじん バセリ たまねぎ にんじん パセリ たまねぎ しめじ ささわかめのサラダ あぶら さけ ベーコン いんげんまめ こんじん パセリ たまねぎ しめじ くきわかめのサラダ あぶら くきわかめ キャベツ きゅうり コーン ぶどうゼリー さとう ぶどう				ぎゅうにゅう		
1 2 オイスターソースに めいら さとう うすらのたまご チンゲンサイ にんにく しょうが あげぎょうざ さとう こむぎこ あげあぶら ぶたにく キャベツ たまねぎ にら もやし コーン こまつな ぎゅうにゅう カレーピラフ こめ あぶら レバーいりウインナー クリンピース サーモンシチュー じゃがいも あぶら ごけ ベーコン いんげんまめ にんじん バセリ たまねぎ しめじ くきわかめのサラダ あぶら くきわかめ キャベツ きゅうり コーン ぶどうゼリー さとう ぶどう			こめ	キナモば ジャレノ	+*1>-1 -1 *1 +1 > 1 **	
(火) あげぎょうざ さとう こむぎこ あげあぶら ぶたにく キャベツ たまねぎ にら もやしのナムル ごま ごまあぶら ラーゆ もやし コーン こまつな ぎゅうにゅう だまねぎ にんじん グリンピース カレーピラフ こめ あぶら しバーいりウインナー グリンピース サーモンシチュー じゃがいも あぶら こむぎこ バター きゅうにゅう チーズ しめじ くきわかめのサラダ あぶら ぶどう くきわかめ キャベツ きゅうり コーン ぶどう おどう			あぶら さとう			
ぎゅうにゅう ぎゅうにゅう だまねぎ にんじん		あげぎょうざ		ぶたにく		
カレーピラフ こめ あぶら レバーいりウィンナー たまねぎ にんじん グリンピース サーモンシチュー じゅがいも あぶら さけ ベーコン いんげんまめ にんじん パセリ たまねぎ しめじ くきわかめのサラダ あぶら くきわかめ キャベツ きゅうり コーン ぶどうゼリー さとう ぶどう			こま こまあぶら ラーゆ	ぎゅうにゅう	もやし コーン こまつな 	
13 リー・エフシテュー こむぎこ バター ぎゅうにゅう チーズ しめじ (水) くきわかめのサラダ あぶら くきわかめ キャベツ きゅうり コーン ぶどうゼリー さとう ぶどう			こめ あぶら			
		サーモンシチュー				
		くきわかめのサラダ	あぶら	くきわかめ	キャベツ きゅうり コーン	
ぎゅうにゅう ぎゅうにゅう		ぶどうゼリー	さとう		ぶどう	
		ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう		

В	_,,,,,,	きいろのグループのしょくひん	あかいろのグループのしょくひん	みどいいろのグループのしょくひん	I
(曜)	こんだて	からだをうごかす	からだをつくる	からだをまもる	備考
	こはん のいぶいかけ	こめ	のり かつもぶし		「キラッと新潟米☆
	のりふりかけ	さとう	のり かつおぶし	にんじん ながねぎ ごぼう	地場もん献立」
14	じばもんじまんしる	さつまいも こんにゃく	とうふ ぶたにく みそ	だいこん	新潟の地場産物をた くさん使った献立で
(木)	くるまふのあげに	くるまふ でんぷん			す。
		あげあぶら さとう		+	お楽しみに!!
	かきいりフレンチサラダ ぎゅうにゅう	あぶら	ぎゅうにゅう	キャベツ きゅうり かき	わかばなし
	(むぎごはん)	こめ おおむぎ			
	マーボーどん	さとう でんぷん あぶら	とうふ ぶたにく みそ だいず	にら ねぎ にんにく しいたけ	
15	\ \ \ \ \ \ \ \ \ \ \ \ \ \ \ \ \ \ \		25.51 151/212 \ 05 2 /2119	きくらげ しょうが	-
(金)	ちゅうかサラダ	はるさめ さとう ごま ごまあぶら	わかめ	にんじん キャベツ きゅうり	
	ふかしいも	さつまいも			
	ぎゅうにゅう ごはん	こめ	ぎゅうにゅう		
	とんじる	じゃがいも こんにゃく	とうふ ぶたにく みそ	にんじん ごぼう だいこん	
18	ほっけのしおやき	CAN'NE CNICAC		ながねぎ	-
(月)	きんときまめのあまに	さとう	ほっけ きんときまめ		-
	りんご		2,000	りんご	
	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう		
	ゆでうどん	ゆでうどん			-
	カレーなんばん	でんぷん	とりにく	にんじん たまねぎ こまつな しめじ	
19	あつやきたまご	さとう でんぷん あぶら	たまご	× =	1
(火)	だいこんのツナあえ	ごま	ツナ	だいこんは だいこん]
	かんそうこざかな	さとう	かたくちいわし		
	ぎゅうにゅう コシヒカリごはん	こめ	ぎゅうにゅう		
	いものこじる	さといも つきこんにゃく	ぎゅうにく とうふ みそ	にんじん ねぎ ごぼう	1
20	さんまのまつまえに	さとう	さんま こんぶ	しょうが	1
(水)	ごまびたし	ごま	C100 C1000	ほうれんそう もやし にんじん	1
	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう	1557 070 C 5 C 1670 C/U	1
	ごはん	こめ			
	おでん	さといも さとう こんにゃく	うずらたまご がんもどき ちくわ	にんじん だいこん	
			こんぶ		お話の給食
21(木)	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		「みかんのひみつ」
(//\/	ふうみづけ			キャベツ きゅうり しょうが	. にちなんだ給食
	みかん			みかん	-
	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう		
	せきはん	もちごめ	あずき		-
	ごましお あぶらあげとはくさい	コーンスターチ ごま	+		-
22	のみそしる		あぶらあげ うちまめ みそ	こまつな えのきたけ はくさい	坂井輪小
(金)	とりにくのたつたあげ	でんぷん あげあぶら さつまいも アーモンド	とりにく		50周年
,,	さつまいもサラダ	さつまいも アーモンド たまごぬきマヨネーズ	ヨーグルト	にんじん きゅうり たまねぎ	お祝い献立
	おいわいクレープ	あぶら	とうにゅう こめこ だいずこ	いちご	
	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう		
25	 振替休業日				
(月)	拟百仆未口				
26 (火)	ごはん	こめ			
	だいこんとなまあげの	さといも	なまあげ みそ	にんじん だいこん ねぎ	
	みそしる カレイのなんばんづけ	さとう あげあぶら でんぷん		しょうが ねぎ	-
			770-1	にんじん ごぼう きゅうり	1
	ごぼうサラダ 	ごま たまごぬきマヨネーズ		キャベツ コーン	
	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう		
27 (水)	(むぎごはん)	こめ おおむぎ じゃがいも あぶら		にんじん たまねぎ	お話の給食
	ポークカレーライス	こむぎこ こめこ	ぶたにく レンズまめ	グリンピース にんにく	「ひみつの
	ゆでブロッコリー		コーガルト	プロッコリー	カレーライス」
	ヨーグルトあえ ぎゅうにゅう		ヨーグルト ぎゅうにゅう	みかん パイン もも りんご	にちなんだ給食
28 (水)	(ごはん)	こめ			
		こんにゃく さとう でんぷん	ぶたにノ たノわ	にんじん ピーマン ごぼう	
	きんぴらどん	あぶら ごまあぶら ごま	ぶたにく ちくわ	れんこん しいたけ	
	にらたまスープ	でんぷん	とうふ たまご	にら えのきたけ ねぎ	
	かんそうプルーン		*. = r =	プルーン	
	ぎゅうにゅう ごはん	こめ	ぎゅうにゅう		
	なめこじる	じゃがいも	とうふ みそ	なめこ だいこん こまつな	お話の給食
29				ながねぎ	「いいもの
(金)	さばのみそに わかめあえ	さとう ごま	さば みそ わかめ	しょうが キャベツ きゅうり	- もらった」 にちなんだ給食
	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう	11 12 0000	にりなかに柏艮
VA		2発生等により急な献立変更		フネノゼナハ	