



こんだてよていひょう 3がつ



令和4年度 綾部市立西八田小学校

日	こんだて <small>ぎゅうにゅうまいにち</small> (牛乳は毎日あります)	あか なかま 赤の仲間 <small>ち ほね にく</small> (血・骨・肉になる)	き なかま 黄の仲間 <small>ねつ ちから もと</small> (熱や力の元になる)	みどり なかま 緑の仲間 <small>からだ ちようし ととの</small> (体の調子を整える)	ちょうみりょう
1水	ごはん マーボー豆腐 ★ナムル	とりにく だいすかこうひん とうふ あかみそ ぎゅうにゅう	ごはん あぶら さとう かたくりこ ごまあぶら ごま	にんじん しいたけ たまねぎ しょうが にんにく ねぎ キャベツ もやし コーン	こいくちしょうゆ ちゅうかスープ さけ トウバンジャン す
2木	国産小麦パン ハンバーグ もやしのソテー キャベツのスープ	ハンバーグ ベーコン ぎゅうにゅう	こくさんこむぎパン あぶら じゃがいも	もやし にんじん キャベツ たまねぎ パセリ	トマトケチャップ しお こしょう コンソメ
3金	鮭のちらし寿司 すまし汁 ひなあられ 	さけ とりにく にほし とうふ かまぼこ ぎゅうにゅう	ごはん さとう あぶら ひなあられ	にんじん いんげん コーン かんぴょう しいたけ だいこん たまねぎ ねぎ	す しお みりん うすくちしょうゆ
6月	ごはん 大根とじゃが芋のそぼろ煮 三色和え	とりにく あつあげ にほし ぎゅうにゅう	ごはん じゃがいも あぶら さとう かたくりこ ごま	だいこん にんじん グリーンピース しょうが こまつな キャベツ	さけ うすくちしょうゆ こいくちしょうゆ
7火	6年生リクエスト1位献立 鶏肉のポトフ風 小魚	とりにく あつあげ こざかな ぎゅうにゅう	コッパン あぶら ミルクココア	だいこん キャベツ にんじん たまねぎ コーン いんげん	コンソメ しお こしょう
8水	ごはん さばのしょうが煮 じゃが芋のみそ汁	さば あぶらあげ みそ にほし ぎゅうにゅう	ごはん さとう じゃがいも	たまねぎ にんじん ほうれんそう ねぎ しょうが	こいくちしょうゆ みりん さけ
9木	調理員さんのおすすめ 小さいおかず	とりにく ベーコン ぎゅうにゅう	あじつけパン こむぎこ かたくりこ あぶら じゃがいも さとう クルトン	りんご たまねぎ キャベツ にんじん にんにく パセリ	こいくちしょうゆ うすくちしょうゆ す コンソメ こしょう とりガラスープ しお
10金	親子丼 さつまいものみそ汁	とりにく たまご にほし あぶらあげ みそ ぎゅうにゅう	ごはん さとう さつまいも	たまねぎ にんじん しいたけ ねぎ キャベツ みずな	さけ みりん こいくちしょうゆ うすくちしょうゆ
13月	職員室の先生のおすすめ	うすらたまご あつあげ にほし とりにく しろみそ しそひじき ぎゅうにゅう	ごはん さといも こんにゃく さとう あぶら	だいこん にんじん しょうが キャベツ コーン えだまめ	うすくちしょうゆ さけ す
14火	6年生 リクエスト2位献立 ワンタンスープ	ぶたにく とりにく ぎゅうにゅう	ごはん ごまあぶら さとう ワンタン	はくさいキムチ はくさい にんじん たら しょうが にんにく キャベツ もやし たまねぎ ねぎ しいたけ	こいくちしょうゆ みりん さけ とりガラスープ ちゅうかスープ うすくちしょうゆ
15水	ご飯 がんもどきの煮つけ キャベツの和え物 豚汁	がんもどき にほし ぶたにく あぶらあげ みそ ぎゅうにゅう	ごはん さとう ごま	キャベツ にんじん はくさい だいこん たまねぎ ねぎ	こいくちしょうゆ うすくちしょうゆ
16木	堀江先生のおすすめ 小さいおかず	ぶたにく あぶらあげ にほし みそ ぎゅうにゅう	ごはん さとう ごまあぶら	にんにく にんじん たまねぎ いんげん キャベツ もやし こまつな しいたけ ねぎ	さけ こいくちしょうゆ こしょう しお
17金	栄養士のおすすめ	ししゃも あおのり とうふ にほし ぎゅうにゅう	ごはん こむぎこ あぶら ごま あぶら こんにゃく	いんげん にんじん たまねぎ だいこん ごぼう ねぎ	しお こいくちしょうゆ みりん うすくちしょうゆ
20月	★チキンカレーライス キャベツのソテー 卒業・お祝いケーキ 	とりにく こなチーズ ベーコン ぎゅうにゅう	ごはん じゃがいも あぶら バター こむぎこ いちごのおいわいゼリー	たまねぎ にんじん グリーンピース しょうが にんにく りんご キャベツ コーン	カレーこ こしょう トマトケチャップ ちゅうかうソース しお ウスターソース コンソメ カレールウ こいくちしょうゆ



3月の給食は、6年生のリクエスト給食と健康給食委員会の
 取組で、6年生担任の先生、職員室の先生、調理員さん、栄養
 士さんのおすすめ給食が登場します。食材をみてどんな給
 食がでてくるか考えてみてね。
 ★じるしは6年生のリクエスト献立です。