

11がつのこんだてひょう

ひ	よう	しゅしょく	ぎゅうにゅう	おかず	おもなざいりょう			えいよりょう		ひとくちメモ
					きいろ なつやちからになる	あか ちやくやほねになる	みどり からだのちようしをとのえる	エネルギー kcal	たんぱく し割合	
1	か	セルフハンバーガー		やさいスープ アーモンドカル	パン さとう ジャがいも アーモンド	ぎゅうにゅう ぶたにく ぎゅうにく ベーコン	からだのちようしをとのえる キャベツ はくさい だまねぎ にんじん パセリ トマト	663	29.1	アーモンドはビタミンEを多く含みます。肥満の防止や血液サラサラ効果があります。
2	すい	ごはん		はんぺんのすましじる さんまのかんろに こまつなのあえもの	こめ こま さとう こまあぶら	ぎゅうにゅう はんぺん とうふ わかめ さんま しらす	だまねぎ にんじん しめじ キャベツ こまつな	672	24.3	こまつな、しめじ、とうふ、小松菜は七葉町でとれたものです。冬にかけてカルシウムが豊富なものがとれます。
4	きん	じゃこたまごごはん		さといもごぼうのみぞしる ちくわときゅうりのごまヨサラダ	こめ むぎ こま あぶら さとう さといも こんにやく ねりごま	ぎゅうにゅう たまご とうふ ちくわ ちりめん	だいこん にんじん ごぼう ねぎ しいたけ キャベツ きゅうり	614	21.6	こまは昔は料理だけでなく、くすり薬としても使われていたからい体によいたべものです。
6	にち	七城フェスティバル～お弁当の日～								
7	げつ	振り替え休業日								
8	か	いい歯の日☆ ミルクパン		チリコンカン かひかみチーズサラダ	パン ジャがいも さとう あぶら ピーナツ	ぎゅうにゅう ぎゅうにく しらす ぶたにく ミックスドビーンズ チーズ	にんじん だまねぎ パセリ にんにく キャベツ きゅうり トマト	636	25.7	「いい歯の日」です。カルシウムたっぷりチーズとちりめんが入ったサラダです。
9	すい	むぎごはん		みぞおでん ごまあえ	こめ むぎ さといも さとう こんにやく ねりごま こま	ぎゅうにゅう とりにく ちくわ うすらたまご	だいこん にんじん こんぶ こんぶ もやし きゅうり こまつな	601	23.7	みぞは1300年以上前からつくられていました。昔から食べられている健康食品です。
10	もく	げんまいパン		タイビーエン はるまき カリカリきゅうり	パン はるさめ あぶら ごまあぶら さとう	ぎゅうにゅう ぶたにく いか うすらたまご	キャベツ にんじん だまねぎ ねぎ しいたけ にんにく しょうが きゅうり	581	26.6	くまもと県産の郷土料理であるタイビーエンです。春雨をフカヒシにみだてています。
11	きん	たかなめし		ぶたじる ごまネースあえ	こめ むぎ こま あぶら さとう さといも こんにやく ねりごま	ぎゅうにゅう ぶたにく とうふ ちくわ たまご ちりめん	しょうが だいこん にんじん ごぼう しいたけ ねぎ キャベツ きゅうり	639	23.7	郷土料理第2弾、高菜飯です。結食ではちりめんも入れてカミカミ高菜飯です。
14	げつ	いりどうふどん		すましじる いもきんとん	あぶら さとう こめ むぎ さつまいも バター ふ	とうふ たまご とりにく わかめ ぎゅうにゅう	にんじん きくらげ きぬさや えのきたけ ねぎ みかん	755	28.5	さつまいもは便秘予防にいい食物繊維や肌荒れにいいビタミンCが豊富です。
15	か	こめこパン		チンゲンサイとたまごのスープ さかなのみぞれあんかけ ひじき和え	パン でんぶ あぶら	ぎゅうにゅう かまぼこ たまご いわし	だまねぎ チンゲンサイ にんじん だいこん キャベツ こまつな きゅうり ひじき	557	27.3	ひじきにはカルシウム、食物繊維、鉄が多く含まれるのでおすすめの食品です。
16	すい	ピリからごはん		とうふとえのきだけのみぞしる にんじんシューマイ りんごのあますあえ	こめ むぎ こま あぶら さとう	ぎゅうにゅう だいす とうふ わかめ あげ ぎゅうにく	ごぼう にんじん えだまめ ねぎ えのきたけ はくさい きゅうり りんご こんぶ	546	21.2	りんごはバラの仲間。果物です。ほかに桃・梨・いちご・梅があります。
17	もく	しょくパン マーガリン		コーンみそラーメン ピーナツサラダ	パン ちゅうかめん あぶら ごまあぶら こま さとう マーガリン ピーナツ カシューナツ	ぎゅうにゅう ぶたにく きくらげ にんじん キャベツ きゅうり	にんにく しょうが はくさい もやし とうもろこし ねぎ	671	27.6	種類は多いですが食べがちですが、しっかりとよく噛んで食べましょう。
18	きん	ドライカレー		わかめサラダ	バター あぶら こめ むぎ ごまあぶら さとう	ぎゅうにゅう ぶたにく だいす ハム わかめ ぎゅうにく	にんじん だまねぎ レーズン グリーンピース にんにく キャベツ きゅうり	721	25.8	わかめは、食物繊維が多く含まれていて、お腹の中をきれいにしてくれます。
21	げつ	あじめくり★にいがたけん! むぎごはん		スキーじる さけのおやき えだまめとわかめのあえもの	こめ むぎ こんにやく こま さつまいも さとう	ぎゅうにゅう ぶたにく とうふ いりこ サク わかめ	ごぼう だいこん にんじん ねぎ きゅうり えだまめ コーン ひじき	578	28.6	スキー汁とは、スキーの板の形のように野菜を切った汁物です。
22	か	いりこ菜めし		さといものうまに するめのすのもの	こめ むぎ さといも あぶら さとう こま こんにやく	ぎゅうにゅう いか とりにく あつあげ さつまいも いりこ	にんじん れんこん ごぼう いんげん きゅうり キャベツ	654	23.4	里芋は親芋から子芋、孫芋と増えるので、めでたい食材とされています。
24	もく	げんまいパン		はくさいのクリームシチュー こんにやくかんてんのサラダ カレーポテトクロック	パン さといも あぶら こま バター かんてん ごまあぶら さとう ジャがいも	ぎゅうにゅう とりにく チーズ ちりめん わかめ	しめじ にんじん だまねぎ はくさい パセリ キャベツ ブロッコリー	666	27.9	寒い時期には、今日の給食のように温かい料理で体の芯から温まりましょう。
25	きん	しょくパン 2まいぎり		はるさめとくだんごのスープ フルーツとナツのクリームあえ	パン はるさめ アーモンド	ぎゅうにゅう とりにく クリーム	にんじん はくさい だまねぎ きくらげ ねぎ みかん ちも パイナップル バナナ レモン	609	19.0	手を洗ったらクリームあえを食パンにはさんで、サンドイッチにしてたべましょう。
28	げつ	むぎごはん		とうふのちゅうかに もやしのちゅうかあえ	こめ むぎ さとう ごまあぶら でんぶ あぶら カシューナツ	ぎゅうにゅう とうふ ぶたにく うすらたまご どりきさみ	にんじん だまねぎ だけのこ しいたけ ねぎ しょうが もやし にんにく ほうれんそう コーン	617	25.3	豆腐は大豆をすりつぶしたものをザルでこしたときにでる豆乳をにがりで固めたもの。
29	か	こくとうパン		きつねうどん ほうれんそうサラダ くだもの(みかん)	パン うどん アーモンド さとう あぶら	ぎゅうにゅう あげ とりにく かまぼこ	にんじん ねぎ だまねぎ しいたけ ほうれんそう コーン キャベツ みかん	680	24.2	ほうれんそうと、みかんのビタミンCパワーで病気にまけない体をつくりましょう。
30	すい	わかめごはん		のっぺいじる いわしのカリカリフライ はくさいのおかかあえ	こめ むぎ こんにやく でんぶ あぶら さとう さといも	ぎゅうにゅう とりにく とうふ いわし わかめ ちくわ	にんじん だいこん ごぼう はくさい きゅうり	660	23.0	のっぺい汁は、日本各地に昔から伝わる郷土料理で、とろみをついた汁物です。