1がつのこんだてよていひょう

七城小学校

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			えいようりょう		ひとくちメモ
					きいろ	あか	みどり	エネルギー(kcal)	たんぱくしつ(g)	
					ねつやちからになる	ちやにくやほねになる	からだのちょうしをととのえる			
10	か	ひのくにパン	牛乳	とうふとチンゲンサイのスープ キャベツのメンチカツ だいこんサラダ	パン でんぷん あぶら さとう ごま	ぎゅうにゅう とりにく ぎゅうにく ぶたにく とうふ わかめ	たまねぎ にんじん チンゲンサイ とうもろこし しいたけ きゅうり だいこん コーン	625	24.9	大根は消化を助ける働きがあります。年末 食べすぎた人にはお勧めの食材です。
11	すい	ななくさごはん	牛乳	しらたまぞうに ぶりのてりやき かぶのすのもの	こめ さとう もち ごま さといも	ぎゅうにゅう とりにく ぶり あげ	にんじん だいこんのは しいたけ ほうれんそう かぶのは こまつな だいこん ごぼう かぶ こんぶ	648	27.4	七草ご飯は「無病息災」を願って食べられるものです。給食では、混ぜご飯にします。
12	もく	しょくパン （にまいぎり）	牛乳	クイッテオスープ ほうれんそうオムレツ フルーツとナッツのクリームあえ	パン ビーフン あぶら ごまあぶら アーモンド さとう	ぎゅうにゅう ぶたにく たまご クリーム	にんじん もやし たまねぎ ねぎ パイン パパイヤ もも バナナ レモン ほうれんそう	657	22.1	冬でも食中毒は 起こります。直接パンにさわるので、手を石けんできれいに洗って食べましょう。
13	きん	むぎごはん	牛乳	さといものそぼろに きりぼしだいこんのごまずあえ	こめ むぎ さといも あぶら さとう ねりごま こんにゃく	ぎゅうにゅう とりにく さつまあげ あつあげ	にんじん れんこん いんげん だいこん キャベツ こまつな	585	20.1	さといもは他のいも類に比べてエネルギーの低い食材です。また、おなかの調子を整えて便秘を防ぎます。
16	げつ	カレーライス	牛乳	あまなつサラダ	こめ むぎ じゃがいも さとう あぶら	とりにく ぎゅうにゅう	たまねぎ にんじん えだまめ にんにく しょうが キャベツ きゅうり あまなつみかん	618	18.3	カレーは急いで食べがちです。ゆっくりよく噛んで食べてくださいね。
17	か	しょくパン （にまいぎり）	牛乳	ワンタンスープ ポテトサラダ	パン ワンタン あぶら じゃがいも ごまあぶら さとう	ぎゅうにゅう ぶたにく	にんじん もやし にら キャベツ きくらげ しょうが きゅうり	608	20.0	今日はセルフサンドイッチです。パンにポテトサラダをはさんで食べてくださいね。
18	すい	ゆかりごはん	牛乳	はんぺんのすましじる いわしおかかに すのもの	こめ むぎ ごま さとう	ぎゅうにゅう はんぺん わかめ いわし とうふ	たまねぎ にんじん しめじ きゅうり キャベツ	598	22.6	いわしなどの青魚に含まれるDHA（ドコサヘキサエン酸）は脳を活性化し、記憶力を高めてくれます。
19	もく	まるパン	牛乳	マカロニのクリームに こんにゃくかんてんのサラダ	パン さといも バター あぶら はくりきこ かんてん ごまあぶら さとう ごま	ぎゅうにゅう とりにく インゲン チーズ ちりめん	たまねぎ にんじん はくさい マッシュルーム かぶ ブロッコリー カリフラワー キャベツ きゅうり	624	24.4	冬野菜が入ったマカロニのクリーム煮です。冬野菜は体を温めてくれる働きがあります。
20	きん	ちゅうかおこわ	牛乳	にらたまスープ ヤーコンのゴマネーズあえ	こめ もち ごまあぶら ヤーコン さとう ごま でんぷん	ぎゅうにゅう ちくわ たまご ツナ とりにく	しいたけ たけのこ にんじん えだまめ にら たまねぎ キャベツ きゅうり	623	23.7	中学校の学校田でとれたもち米で作った中華おこわです。そのもちもちとした食感を味わってくださいね
23	げつ	☆給食記念週間☆ きくち丼 6年2組 上田絢愛さんの作品	牛乳	七城みそしる くだもの	こめ むぎ こんにゃく さとう ごま あぶら	ぎゅうにゅう たまご あげ いりこ ぶたにく	ごぼう にんじん はくさい ねぎ いんげん しめじ みかん	636	23.3	6年2組 上田絢愛さんの作品「きくち丼」です。きくち産の食材をたっぷり使ったどんぶりです。
24	か	むぎごはん	牛乳	さつまいもとひき肉のマーボー風 ちゅうかふうすのもの 6年2組 宮崎瑞姫さんの作品	こめ むぎ さつまいも あぶら ごまあぶら でんぷん さとう はるさめ	ぎゅうにゅう ぶたにく こうやどうふ だいず	にんじん ねぎ たまねぎ もやし きゅうり きくらげ	672	23.5	6年2組 宮崎瑞姫さんの作品「さつまいもとひき肉のマーボー風」です。ピリ辛の味付けにさつまいもの甘さがひきたつ1品です。
25	すい	ご飯	牛乳	武光公鍋 ヤーコンのきんぴら やきざかな（ししゃも）	こめ きしめん あぶら さといも ヤーコン しらたき ごま ごまあぶら さとう	ぎゅうにゅう とりにく いりこ さつまあげ わかめ ししゃも ちくわ	だいこん ごぼう にんじん こまつな	614	23.7	菊池一族の菊池武光が鴨を弓で射る稽古を始め、その鴨を使って鍋を作ったのでこの名がつきました。給食では鴨の代わりに鶏肉を使っています
26	もく	きくちの チャーハン 6年1組 緒方啓太くんの作品	牛乳	とうふちゅうかスープ もやしのナムル	こめ むぎ あぶら ごま ごまあぶら さとう	ぎゅうにゅう ベーコン とうふ わかめ たまご ぎゅうにく	コーン にんじん キャベツ ねぎ たまねぎ しいたけ えだまめ もやし きゅうり	575	22.4	6年1組 緒方啓太くんの作品「きくちのチャーハン」です。キャベツやコーンなど野菜たっぷりです。
27	きん	ひのくにパン	牛乳	えこめ牛でうどんすき こまつないりだいこんサラダ	パン うどん あぶら さとう 糸こんにゃく	ぎゅうにゅう ぎゅうにく チーズ	にんじん えのきたけ たまねぎ ねぎ はくさい だいこん こまつな	622	24.6	えこめ牛 料理 第1弾です。えこめ牛とは菊池産のお米をたくさん食べさせて育てた牛肉のことです。
30	げつ	むぎごはん	牛乳	家常豆腐 ひじきとツナのサラダ	こめ むぎ さとう でんぷん ごまあぶら あぶら ごま	ぎゅうにゅう ぶたにく ツナ あげ	にんじん たまねぎ たけのこ しいたけ チンゲンサイ しょうが にんにく ひじき もやし きゅうり	601	25.4	家常豆腐とは、この漢字の通り中国では「家で常に」、というようによく食べられる料理です。
31	か	コッペパン	牛乳	えこめ牛でビーフシチュー フレンチサラダ	パン じゃがいも あぶら さとう	ぎゅうにゅう ぎゅうにく インゲン チーズ クリーム	たまねぎ にんじん グリンピース マッシュルーム キャベツ みかん きゅうり	651	26.0	えこめ牛 料理第2弾。えこめ牛を育てるときには、えさの中に約200ｋｇものお米を混ぜるそうです。