



6がつのこんだてよていひょう



七城給食センター

ひ	よう	しゅしょく	きゅうにゅう	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 ねつやちからになる	あか ちやくやほねになる	みどり からだのちようしをととのえる	エネルギー kcal	たんぱく しりあ	
1	もく	しょくパン		ごもくピーフン じゃがいもときゅうりのサラダ マーガリン	パン ピーフン あぶら ごまあぶら じゃがいも マーガリン さとう	きゅうにゅう ぶたにく かまぼこ	たまねぎ キャベツ もやし ピーマン にんじん だけのこ	575	21.5	ピーフンは、お米から作られている種です。アジア各地で食べられている種です。
2	きん	ごはん		マーボーなす ちゅうかあえ	こめ あぶら さとう でんぶふん ピーナッツ	きゅうにゅう ぶたにく とりさきみ あつあげ	にんじん たまねぎ なす ねぎ だけのこ もやし きゅうり コーン	690	27.0	旬のなすをたくさん使いました。夏野菜は暑くなった体を冷やす働きがあります。
5	げつ	むぎごはん		しんじゃがのそぼろに ごまネーズあえ	こめ むぎ じゃがいも こんにやく あぶら ごま さとう	きゅうにゅう とりにく さつまあげ ちくわ	にんじん たまねぎ いんげん しいたけ キャベツ きゅうり とうもろこし	621	19.7	旬のじゃがいもをたっぷり使ったそぼろ煮です。ビタミンCがたっぷり含まれます。
6	か	げんまいパン		ジャージャーめん かいそうサラダ	パン スパゲティ あぶら ごまあぶら さとう	きゅうにゅう ぶたにく だいす	にんじん たまねぎ だけのこ かいそう キャベツ きゅうり	595	26.7	ジャージャー麺は、焼肉やみじん切りにした野菜と赤味噌を種とからめます。
7	すい	むぎごはん		かきたまじる さばのしょうがに しそこんぶあえ	こめ むぎ でんぶふん ごま さとう	きゅうにゅう たまご とうふ わかめ さば かまぼこ	にんじん しいたけ ねぎ こんぶ しょうが キャベツ ピーマン	652	26.3	500きれ近いさばを大きな釜にしょうがをいれてコトコト煮込んで作ります。
☆こんだてコンクール2016入賞作品☆湘水小学校 宮取 滙(みどりいん)さん										
8	もく	ナン		トマトとなすのドライカレー アスパラサラダ てづくりももゼリー	ナン パター あぶら さとう	きゅうにゅう だいす ぶたにく チーズ きゅうにく	なす トマト にんじん たまねぎ レーズン グリンピース にんにく アスパラガス キャベツ きゅうり コーン もも	552	23.7	「トマトとなすのドライカレー」です。旬のお野菜たっぷりのカレーです。
9	きん	むぎごはん		みそじる しのだに ピーナッツあえ	こめ むぎ さとう ピーナッツ	きゅうにゅう わかめ あげ がんもどき	キャベツ たまねぎ にんじん えのきだけ ねぎ もやし きゅうり	617	22.9	味噌汁から、水分だけでなくたんぱく質もしっかり補給して午後ち頭張りましょう。
☆えほんのせかいをたべあるき☆12~16にち										
12	げつ	ごはん おむすび		ちくぜんに ごますあえ	こめ じゃがいも さとう あぶら ごま こんにやく	きゅうにゅう とりにく くわわかめ ちくわ あつあげ	やきとり にんじん ごぼう いんげん もやし きゅうり うめし	600	23.5	今日から読書週間にあわせて、絵本に登場する料理を紹介いたします。今日は「おむすびまでまで」の料理です。
13	か	元気もりもり コロケパン		おもいでのおだんごスープ コロケ カレーいため	パン じゃがいも バター あぶら	きゅうにゅう ぶたにく	キャベツ にんじん たまねぎ きゅうり	628	20.4	「おだんごスープ」と、「のらねこぐんだんパンころけよう」に登場する料理です。
14	すい	おやまごはん		ちゅうかスープ きくらげのあえもの	こめ むぎ あぶら ごまあぶら さとう はるさめ	ハム きゅうにゅう とうふ わかめ かまぼこ	コーン にんじん たまねぎ ねぎ ピーマン えのきだけ きくらげ もやし きゅうり	550	16.7	「おやまごはん」に登場するピーマン えのきだけ きくらげ もやし きゅうり
15	もく	こめこパン		お餅のアーチのスパゲティ もりもりパワーサラダ 元気フルパワーパンチ	パン スパゲティ さとう あぶら	きゅうにゅう きゅうにく ぶたにく チーズ ハム だいす	にんじん たまねぎ グリンピース パセリ トマト にんにく パイン キャベツ きゅうり コーン もも さくらんぼ みかん ハナナ	750	29.7	「スパゲティがたべたいよう」、「フルーツパンチはいのできあがり」、「サラダがげんき」の絵本です。
16	きん	むぎごはん		ごはん村の豆腐の味噌汁 あつやきたまご おかかあえ いっしょくあじのり	こめ むぎ ごま	きゅうにゅう とうふ あげいりこ たまご わかめ	にんじん えのきだけ ねぎ のり キャベツ きゅうり たまねぎ	571	21.9	昨年、七城小学校で賞し出した絵本が多かった絵本「いちばんのり」の料理です。
☆癒の衛生旬間☆かみかみメニュー										
19	げつ	むぎごはん		だいすのいそに かみかみあえ	こめ むぎ じゃがいも こんにやく さとう あぶら ごま	きゅうにゅう とりにく こうやとうふ さつまあげ くわわかめ だいす いか	にんじん ごぼう しいたけ いんげん きゅうり キャベツ	632	27.2	今週は「癒の衛生旬間」に合わせて、癒やあごを丈夫にするかみかみメニューが登場します。
20	か	ひのくにパン		コンソメスープ あつあげのチーズやき サラたまドレッシングサラダ	パン じゃがいも さとう ピーナッツ	きゅうにゅう ウィンナー あつあげ ツナ チーズ	キャベツ にんじん たまねぎ コーン えのきだけ きゅうり	603	25.4	チーズなどの乳製品には、歯や骨を丈夫にしてくれるカルシウムが含まれます。
21	すい	ざっくごはん		すましじる きびなごフライ ごぼうナッツあえ	こめ あぶら さとう ピーナッツ	きゅうにゅう とうふ わかめ きびなご	たまねぎ にんじん えのきだけ ねぎ キャベツ きゅうり ごぼう とうもろこし	608	19.6	きびなごは、骨も丸ごと食べることができます。血液をサラサラにしてくれます。
22	もく	しょくパン		チリコンカン オレンジサラダ カリポリナッツ	パン じゃがいも ピーナッツアーモンド ごま あぶら さとう	きゅうにゅう きゅうにく ぶたにく ベーコン いんげん いりこ だいす きんとき みかん	にんじん たまねぎ パセリ にんにく キャベツ きゅうり	692	29.5	カリポリナッツには、ナッツやいりこを入れてあります。
☆おきなわ慰霊の日～おきなわの郷土料理～										
23	きん	くふあじゅうしい		もすくたまごスープ ゴーヤとマミーのあえもの シークワサーゼリー	こめ むぎ あぶら でんぶふん	きゅうにゅう たまご ちくわ ぶたにく	こんぶ にんじん えだまめ ねぎ もすく たまねぎ igaうり ピーマン キャベツ きゅうり もやし シークワサー	587	21.2	今日は「沖縄慰霊の日」です。くふあじゅうしいとは、豚肉と昆布のまぜごはんになります。
26	げつ	ピリからスタミナどん		きりほしだいこんのごますあえ すいか	こめ むぎ あぶら ごまあぶら ねりごま さとう ごま	きゅうにゅう あげ ぶたにく	たまねぎ もやし にんじん ピーマン だいこん キャベツ きゅうり すいか	598	22.3	暑い日は、給食のすいかのきりほしだいこんのように食事からしっかり水分補給をしましょう。
27	か	せわりコッパン		とうがんいりやさいスープ チーズポテ オムレツ	パン じゃがいも バター	きゅうにゅう とりにく チーズ たまご ベーコン	キャベツ たまねぎ にんじん とうがん パセリ とうもろこし ほうれんそう	638	24.9	旬の「冬瓜」が入ったスープです。冬の瓜とかきますが、夏が旬の野菜です。
28	すい	ミルクパン		わかめうどん ツナサラダ	ミルクパン うどん さとう ごま	きゅうにゅう とりにく あげ わかめ ツナ かまぼこ	たまねぎ しいたけ ねぎ コーン にんじん キャベツ きゅうり	681	25.8	おうちで麺料理をするときは、給食のようにいろいろな具材をいれましょう。
29	もく	ごはん		じゃがいもとたまねぎのみそじる さかなのやくみソースかけ ゆかりあえ	こめ じゃがいも あぶら さとう ごま	きゅうにゅう あげ わかめ あじ	たまねぎ にんじん えのきだけ ねぎ しょうが キャベツ きゅうり	662	28.1	今日は、「あじ」を揚げて給食の薬味ソースをにかけて作ります。
☆あじめぐり☆とくしまけん										
30	きん	いりめし		とうふのすましじる とりのてりやき ならえ	こめ むぎ さとう ごまあぶら ごま こんにやく	ちりめん ちくわ あげ きゅうにゅう かまぼこ とりにく わかめ とうふ	しいたけ にんじん ごぼう ねぎ いんげん えのきだけ きゅうり れんこん だいこん	540	23.2	今月のあじめぐりは「徳島県」です。「いりめし」とは、合わせ酢に漬けたちりめんを混ぜたごはんになります。