



5がつのこんだててよていひょう



七城小学校

ひ	よう	しゅしよく	ぎゆうにゆう	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 ちやにくやほねになる	みどり からだのちようしをととのえる	エネルギー kcal	たんぱく質 g	
1	げつ	むぎごはん		わかだけじる かつおのしょうがに ひじきあえ かしわもち	こめ むぎごま	ぎゆうにゆう とりにく とうふ かまぼこ わかめ かつお	だけのこ にんじん ねぎ キャベツ きゅうり ひじき	572	328	6月6日は「端午の節句」です。みなさんの健やかな成長を願います。
2	か	こめこいり にんじんパン		やさいスープ レバーとしんじゃがとらビオリ のてづくりオーロラソース あえ 八女茶ムース	パン ジャがいも ラビオリ あぶら さとう	ぎゆうにゆう ベーコン レバー	アスパラガス キャベツ にんじん パセリ ピーマン たまねぎ トマト	714	244	春は新茶がとれる季節です。八女茶ムースでも、あじの春の味を楽しみましょう。
8	げつ	むぎごはん		たまねぎのみそしる やきさば もやしのごまあえ	こめ むぎごまあぶら ごま ねりごま さとう	ぎゆうにゆう とうふ あげ わかめ さば	にんじん たまねぎ ねぎ きゅうり もやし	660	299	春にとれる新たまねぎは、サラダにいれて食べるのもおすすめです
9	か	あげパン		クイッテオスープ にんじんサラダ	パン あぶら きなこ こめこ ごまあぶら ピーナツ さとう	ぎゆうにゆう ぶたにく えび ツナ	にんじん もやし たまねぎ きくらげ キャベツ きゅうり ねぎ	598	250	クイッテオは米粉からつくられる麺です。ツルツルとした食感です
10	すい	ゆかりごはん		だいすのごもくに キャベツのあますあえ	こめ むぎ ジャがいも こんにゃく さとう あぶら	ぎゆうにゆう とりにく だいす ちくわく きわかめ	にんじん ごぼう しいたけ いんげん キャベツ きゅうり	652	238	結良では、キャベツの葉っぱを1枚ずつ丁寧に洗って調理します。
11	もく	セルフ ハンバーガー		マカロニスープ キンジョウメロン	パン さとう ジャがいも マカロニ あぶら	ぎゆうにゆう ぶたにく とりにく ぎゆうにく	キャベツ たまねぎ にんじん コーン パセリ メロン	617	245	今年も七城町の板井善夫さんのおいしいキンジョウメロンです。
12	きん	むぎごはん		家常豆腐 ちゅうかうすのもの	こめ むぎ さとう あぶら でんぶん はるさめ ごまあぶら	ぎゆうにゆう ぶたにく あつあげ	にんじん たまねぎ だけのこ しいたけ いんげん しょうが	583	232	家常豆腐とは「家に常にある豆腐料理」で、中国の家庭でよく作られる料理です。
15	げつ	むぎごはん		にくじゃが わかめのすのもの てづくりふりかけ	こめ むぎ ジャがいも こんにゃく あぶら ごま さとう	ぎゆうにゆう ぎゆうにく ぶたにく さつまあげ ちりめん わかめ	にんじん たまねぎ グリンピース キャベツ きゅうり あおのり	639	245	ごまやあおのり、ちりめんで作りのかみかみふりかけです。
16	か	しょくパン		コンソメスープ さかなのてづくりチリソースに フルーツのクリームあえ	パン ジャがいも でんぶん あぶら さとう	ぎゆうにゆう ベーコン クリーム しろみぎかな	キャベツ にんじん たまねぎ とうもろこし ねぎ しょうが みかん もも パイン バナナ レモン	600	220	角切りのお魚を、手作りのチリソースでコトコト煮込みます。
17	すい	キムたくごはん		わかめスープ ひじきとツナのサラダ	こめ むぎ ごま ごまあぶら	ぎゆうにゆう かまぼこ とうふ わかめ ツナ ぶたにく	にんじん だいこん はくさい にら えのきたけ ねぎ ひじき キャベツ きゅうり	605	217	ピリッと辛いキムたくごはん、食欲アップです。
18	もく	てづくり チョコいり まっちゃむしパン		しるピーフン だいすといりこのかおりあえ	こむぎこ こめこ アーモンド ごまあぶら さとう	ぎゆうにゆう チョコレート ぶたにく いりこ だいす	キャベツ たまねぎ にんじん きくらげ ねぎ あおのり	588	259	1個1個手作りでチョコまっちゃむしパンをつくります。
19	きん	むぎごはん		あつあげのみそに ピーナツあえ	こめ むぎ ジャがいも こんにゃく ピーナツ さとう	ぎゆうにゆう とりにく さつまあげ あつあげ	にんじん いんげん しいたけ ごぼう もやし キャベツ きゅうり	632	254	厚揚げは豆腐を揚げたものです。米みそでじっくり煮込みます。
22	げつ	たかなめし		すましじる こもちししゃもフライ ピーマンのしそこんぶあえ	こめ むぎ ごま あぶら さとう	たまご ぎゆうにゆう とうふ わかめ ししゃも	にんじん えのきたけ ねぎ キャベツ ピーマン こんぶ	600	224	ししゃもは骨も丸ごとよくかんで食べましょう。
23	か	しょくパン		ポークビーンズ アスパラガスとコーンのサラダ	パン ジャがいも あぶら さとう	ぎゆうにゆう ぶたにく ハム だいす	にんにく にんじん たまねぎ えだまめ トマト アスパラガス キャベツ きゅうり とうもろこし	580	271	今月の旬の味は「アスパラガス」です。ドイツでは「春の宝石」といわれています。
24	すい	チキン カレーライス		フレンチサラダ	こめ むぎ ジャがいも さとう あぶら	とりにく チーズ ぎゆうにゆう	たまねぎ にんじん グリンピース にんにく しょうが キャベツ きゅうり みかん	700	214	とり肉は、筋肉をつくるもとになるタンパク質が含まれます。
25	もく	ピースそぼろ ごはん		魚そうめんじる ごまネーズあえ	こめ むぎ さとう ごま	とりにく ぎゆうにゆう とうふ いとより わかめ ちくわ	グリンピース にんじん たまねぎ ねぎ しいたけ キャベツ きゅうり	590	212	旬のグリンピースごはんです。食べやすいよいうき肉が入ってます
26	きん	振り替え休業日								
28	にち	運動会								
29	げつ	振り替え休業日								
30	か	お弁当の日～お弁当作りに挑戦してみよう～								
31	すい	わかめごはん		チキンチキンごぼろ	こめ むぎ ジャがいも あぶら さとう でんぶん	ぎゆうにゆう わかめ こうやどふ ちくわ とりにく	にんじん ねぎ れんこん えだまめ ごぼう	690	282	今月の味めぐりは「山椒」です。大平は、ししゃも、この汁の多い魚物で、お祝い料理になります。