

3がつのこんだてよていひょう

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	あか	みどり	エネルギー	たんぱく	
					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	kcal	しつ[g]	
1	もく	むぎごはん		とうふのちゅうかに キャベツのサラダ	こめ むぎ さとう でんぷん あぶら ごまあぶら	ぎゅうにゅう とうふ ぶたにく うすらのたまご	にんじん たまねぎ はくさい ねぎ キャベツ きゅうり	563	21.1	豆腐は一度湯通しすることですぐれにくくなります。
2	きん	しょくパン		にくだんごのスープ ツナサラダ	パン さとう オリーブオイル	ぎゅうにゅう ツナ とりにく	にんじん はくさい たまねぎ きくらげ ねぎ キャベツ コーン きゅうり	530	21.9	手を洗ってツナサラダを食パンにはさんで食べて下さいね。
5	げつ	あげパン		ラビオリスープ ビーンズサラダ	パン あぶら さとう ラビオリ	ぎゅうにゅう ベーコン だいす だいふくまめ きんときまめ	にんじん たまねぎ しめじ コーン パセリ キャベツ えだまめ きゅうり	703	23.6	大人気あげパンは、1個ずつ丁寧にきなこをまぶします。
6	か	せきはん		おいわいはんぺんじる いわしのしょうがに きゃべつのあますあえ	こめ もちこめ ごま さとう	ぎゅうにゅう はんぺん ちくわ わかめ いわし あすき	にんじん えのきたけ ねぎ キャベツ きゅうり こんぶ	620	24.0	卒業するみなさんへお祝い給食です。中学校的のもち米で赤飯を作ります。
7	すい	むぎごはん		カレーマーボー ひじきとツナのナムル	こめ むぎ でんぷん ごま ごまあぶら さとう	ぎゅうにゅう ぎゅうにく ぶたにく とうふ だいす ツナ	にんじん ねぎ たまねぎ ひじき しょうが にんにく もやし きゅうり	609	27.3	ひじきには、鉄分だけでなくカルシウムもたっぷり含まれています。
8	もく	むぎごはん		ごぼうのしょうがに こまつなともやしのあえもの	こめ むぎ さとう あぶら ビーナッツ こんにゃく	ぎゅうにゅう ぎゅうにく さつまあげ	ごぼう たまねぎ にんじん いんげん しょうが もやし きゅうり こまつな	635	22.1	菊池の特産物のひとつである「ごぼう」の生姜煮です。
9	きん	<small>そうバコ えんそく</small> <small>べんとう</small> 送別遠足～お弁当をもってきてくださいね～								
12	げつ	てづくり サンドイッチ (ツナ・ハム)		はくさいのクリームシチュー	パン ハム あぶら バター じゃがいも	ぎゅうにゅう とりにく チーズ ツナ	きゅうり しめじ にんじん たまねぎ はくさい	641	29.4	七城 給食センターオリジナルの愛情たっぷり手作りサンドイッチです。
13	か	むぎごはん		にくじゃが ごまあえ	こめ むぎ じゃがいも こんにゃく ごま ごまあぶら ねりごま	ぎゅうにゅう ぎゅうにく ぶたにく さつまあげ	にんじん たまねぎ グリンピース キャベツ きゅうり	686	23.5	菊池の特産物のひとつである「ヤーコン」のごまあえです。
14	すい	あじめぐい～北海道～			こめ バター	ぎゅうにゅう とりにく	コーン にんじん だいこん ねぎ	613	26.5	北海道はとうもろこしの収穫量が全国第一位です。また、いもだんごは北海道の家庭料理です。
		とうもろこし ごはん		いもだんごじる さけのチャンチャンやき	あぶら じゃがいも	さけ	ごぼう たまねぎ キャベツ えのきたけ			
15	もく	しょくパン		ちゃんぽん かみかみサラダ デキシーマーシャル	パン チャンポンめん デキシーマーシャル	ぎゅうにゅう ぶたにく だいす ハム かまぼこ	キャベツ もやし にんじん ねぎ たまねぎ きくらげ にんにく しょうが とうもろこし きゅうり	653	26.4	よくかんで食べると頭の働きがよくなるといわれています。
16	きん	チキン カレーライス		フルーツヨーグルト	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 ヨーグルト クリーム	にんじん たまねぎ バナナ もも みかん パイン	744	18.8	ヨーグルトなどの乳製品はかぜ予防の働きがあります。しっかり食べましょう。
19	げつ	旬のあじ～ごぼう～			こめ むぎ でんぷん	ぎゅうにゅう たまご	たまねぎ にんじん しいたけ	625	23.5	ごぼうには、食物繊維がたっぷり含まれています。残さず食べてお腹からきれになりましょう。
		むぎごはん		かきたまじる ししゃもフライ きんぴらごぼう	こんにゃく さとう あぶら ごま かまぼこ	とうふ わかめ ししゃも さつまあげ くわわかめ	ねぎ ごぼう いんげん			
20	か	☆6年生は卒業お祝い給食☆			パン ビーフン あぶら	ぎゅうにゅう ぶたにく	にんじん もやし たまねぎ ねぎ	617	27.5	6年生は卒業お祝い給食です。給食の思い出を語り合いながら食べて下さいね。
		かぼちゃパン		クイッテオスープ スコッチエッグ にんじんサラダ	ごまあぶら さとう	たまご ぎゅうにく ツナ	きくらげ キャベツ きゅうり			