



令和4年

7月こん立て予定表

平小城小学校

ひ	よう	しゅしよく	きゅうり	おかず	ざいりょう			エネルギー たんぱく質	
					ねつやちからになる	ちやにくやほねになる	からだのちようしをととのえる		
1	きん	おにぎり		カレーうどん キャロットサラダ	こめ うどんめん さとう	ぎゅうにゅう とりにく ツナ	たまねぎ にんじん ねぎ キャベツ きゅうり コーン	715 31.6	
4	げつ	むぎごはん		かぼちゃのみそしる ぶたにらいため	こめ むぎ あぶら でんぶん かぼちゃ	ぎゅうにゅう あげ とうふ いりこ ぶたにく わかめ	ねぎ なす にもやし たまねぎ にんじん	595 23.1	
5	か	むぎごはん		トマトにくじゃが ごまマヨあえ	こめ むぎ じゃがいも さとう ごま マヨネーズ	ぎゅうにゅう ぶたにく ハム	たまねぎ にんじん トマト キャベツ きゅうり もやし	742 16.0	
6	すい	まるパン		ひじきスパゲティー パインサラダ	まるパンスパゲティ さとう あぶら パナップのかんづめ	ぎゅうにゅう とりにく でんぶら あげ ひじき	にんじん たまねぎ ピーマン いんげん きゅうり キャベツ	553 22.5	
7	もく	ゆかりごはん		たなはたじる とうふハンバーグ おんやさい たなはたゼリー	こめ そうめん あぶら	ぎゅうにゅう かまぼこ かつおぶし こんぶ たまご あいびきにく とうふ	にんじん えのき オクラ きゅうり キャベツ たまねぎ	609 21.3	
8	きん	むぎごはん		なつやさいのカレー マカロニサラダ	こめ むぎ マーガリン あぶら マヨネーズ マカロニ じゃがいも	ぎゅうにゅう あいびきにく ハム	たまねぎ キャベツ にんじん かぼちゃ なす グリンピース きゅうり	584 18.4	
11	げつ	むぎごはん		きのこのおすまし さかなのこがねやき ピーマンのじゃこあえ	こめ むぎ こむぎこ さとう あぶら	ぎゅうにゅう あげ ホキ ちりめん	しめじ えのき だいこん なめこ しいたけ にんじん ねぎ コーン ピーマン キャベツ	590 24.3	
12	か	むぎごはん		たまごとしたのスープ ささみのレモンあうみ にがりのあまからあげ	こめ むぎ でんぶん あぶら さとう	ぎゅうにゅう ベーコン たまご とりにく	レタス たまねぎ にんじん レモン にがり	657 27.7	
13	すい	しょくパン		ほうほうさい ちゅうかあえ あんこかし	しょくパン でんぶん あぶら さとう しらたまご	ぎゅうにゅう ぶたにく いか うずらたまご ハム あずき ひじき かまぼこ	たまねぎ にんじん キャベツ しいたけ ねぎ きゅうり コーン	617 27.6	
14	もく	むぎごはん		ピビンパ わかめスープ デザート	こめ むぎ こま あぶら くだものかんづめ	ぎゅうにゅう ぎゅうにく ベーコン わかめ	しょうが もやし ほうれんそう きゅうり にんじん きくらげ えのき たまねぎ	653 25.7	
15	きん	まるパン		ミネストローネ てづくりコロッケ ポイルキャベツ	パンこ あぶら じゃがいも	ぎゅうにゅう あいびきにく ビーンズミックス	トマト セロリ しめじ たまねぎ キャベツ きゅうり にんじん	581 25.0	
18	げつ	<h2>海の日</h2>							
19	か	しょうがチャーハン		たまごスープ ちくわのさんしょくあげ もやしのごまあえ	こめ あぶら こむぎこ こま さとう	ちりめん ぎゅうにゅう ベーコン ちくわ チーズ たまご わかめ	コーン しょうが ねぎ にんじん たまねぎ パセリ もやし キャベツ きゅうり	623 24.4	
20	すい	コッパパン		ひやしちゅうか シュウマイ	コッパパン めん さとう こめ	ぎゅうにゅう ハム たまご シュウマイ	しいたけ きゅうり もやし にんじん	620 31.6	



今月のふるさとくまさんデーは、八代の味です。変更することがあります。

八代は熊本県の中心部に位置し、トマトやなすなど農作物の生産が盛んに行われている地域です。
熊本県はトマトの生産量日本一を誇り、その中でも八代は県内一の生産地です。
はちべえトマトや塩トマト有名な品質です。



夏野菜を食べよう！

暑い日が続きますが、みなさん、暑気に過ごすごうができていますか？暑い夏を元気に過ごすためには「早寝・早起き・朝ご飯」の正しい生活習慣と栄養バランスが整った食事が大切です。特に夏野菜には夏に必要なビタミンやミネラルなどの栄養が豊富に含まれているので積極的に食べましょう。

トマト

花は？

真っ赤な色には栄養成分（リコピン）がいっぱい。老化を防止したり、満腹を予防したりする働きがあります。

かぼちゃ

花は？

カロテンが豊富。肌や皮膚などを健康に保ち、体の抵抗力をつけるほか、ビタミンEやCもたくさん含まれています。

とうもろこし

花は？

糖質やたんぱく質がたくさん含まれていて、乾燥させたものは、畑や畑によっては主食にもなっています。

きゅうり

花は？

しゃきしゃきした歯ごたえと表面に細かい凹凸があるのが特徴。みずみずしい夏野菜のひとつ。

なす

花は？

鮮やかな紫色の皮には、抗酸化成分のナスニン（ポリフェノールの一様）が多く含まれています。

ピーマン

花は？

植物の香りと苦みがあり、ビタミンCが多い野菜。赤や黄色のカラフルなピーマンは甘みがあるのが特徴。