



平成29年 8/9月 きゅうしょくこんだてひょう

宇城市立三島小学校

日 曜	主 食	ぎゅう にゅう	おかず	おもなざいりょう			ひとくちメモ
				ちやにく、ほねをつくる	ねつや力のもとになる	体のちようしをととのえる	
8/30 水	キムチチャーハン		さかなのフライ わかめスープ	ぎゅうにゅう ぶたにく ぶり わかめ たまねぎ	こめ あぶら	はくさい にら たまねぎ キャベツ にんじん えのきだけ しょうが	そろそろ夏の疲れが出てきやすい頃です。体のだるさや食欲が出なかったり、体の不調は人それぞれです。無理をせず、疲れた時は体を休めましょう。また、食生活では、栄養のバランスを考えた食事を決まった時間に食べるのが大切です。
31 木	ハヤシライス		フルーツヨーグルト	ぎゅうにゅう ぎゅうにく ヨーグルト	こめ むぎ バター あぶら	たまねぎ りんご にんじん しめじ グリンピース パナ みかん バイン もも	
9/1 金	むぎごはん		かぼちゃのうまに スタミナサラダ	ぎゅうにゅう とりにく ぶたにく あつあげ	こめ むぎ じゃがいも さとう あぶら こんにやく	たけのこ にんじん たまねぎ かぼちゃ きゅうり キャベツ しいたけ	
4 月	むぎごはん		はつぼうさい きびなごカレーフライ もやしのごまずあえ	ぎゅうにゅう ぶたにく いか うずらのたまご きびなご	こめ むぎ あぶら きびなご こむぎこ	キャベツ にんじん たまねぎ ピーマン きくらげ もやし	
5 火	ミルクパン		サラダスパゲティ ほうれんそうオムレツ ぶどう	ぎゅうにゅう ハム わかめ たまご	ミルクパン スパゲティ さとう あぶら	キャベツ にんじん きゅうり コーン ほうれんそう くだもの	
6 水	むぎごはん		いわしのしょうがに れんこんきんぴら みそしる	ぎゅうにゅう いわし くきわかめ あぶらあげ とうふ みそ	こめ むぎ じゃがいも あぶら ごま	れんこん にんじん たまねぎ ねぎ なす しょうが	
7 木	わかめごはん		あつあげのちゅうかに パンパンジーサラダ	ぎゅうにゅう あつあげ ぶたにく いか とりにく みそ	こめ むぎ さとう あぶら	にんじん たまねぎ たけのこ チンゲンさい しいたけ もやし きゅうり にんにく	
8 金	むぎごはん		いそに はるさめすのもの のり	ぎゅうにゅう とりにく ひじき ハム のり あつあげ	こめ むぎ はるさめ じゃがいも さとう あぶら ごま こんにやく	しいたけ たまねぎ にんじん いんげん きゅうり キャベツ	
11 月	むぎごはん		しおさば なすのそぼろいため すましじる	ぎゅうにゅう さば ぶたにく とうふ てんぷら かまぼこ わかめ	こめ むぎ さとう あぶら こんにやく	なす にんじん いんげん しょうが えのきだけ ねぎ	
12 火	ことうパン		しるビーフン かぼちゃコロッケ なし	ぎゅうにゅう ぶたにく かまぼこ	ことうパン ビーフン あぶら	キャベツ たまねぎ にんじん たけのこ にら しいたけ かぼちゃ なし	12日 ふるさとくまさんデー *おし* 疲労回復に効くアスパラギン酸が豊富に含まれています。また、消化を助ける働きもあるので、食後のデザートとしてたべるのもよいですね。皮の近くに甘さがあるので、皮はなるべくくすぐむきましょう。
13 水	むぎごはん		とうふハンバーグきのこソース やさしいソテー かきたまじる	ぎゅうにゅう とうふ ぶたにく ベーコン たまご かまぼこ	こめ むぎ じゃがいも さとう あぶら	しめじ たまねぎ コーン キャベツ ピーマン にんじん ねぎ しいたけ トマトみずに	
14 木	なつやさいカレー		ビーンズサラダ	ぎゅうにゅう ぶたにく ツナ ミックスビーンズ	こめ むぎ あぶら さとう	かぼちゃ たまねぎ にんじん なす コーン えだまめ レタス きゅうり にんにく	
15 金	うめじゃこごはん		とりにくとレバーの ピーナッツあえ はるさめじる	ぎゅうにゅう とりにく レバー かまぼこ しらすぼし	こめ むぎ はるさめ さとう ピーナッツ あぶら ごま こむぎこ	ピーマン にんじん たまねぎ キャベツ ねぎ しいたけ あおじろ うめぼし	
19 火	かぼちゃパン		ソースやきそば コーンとえだまめのサラ	ぎゅうにゅう ぶたにく いか	かぼちゃパン ちゅうかめ あぶら	キャベツ もやし にんじん たまねぎ えだまめ レタス トマト きゅうり コーン しょうが	
20 水	むぎごはん		おやこに ツナ入りごまあえ つくだに	ぎゅうにゅう とりにく たまご てんぷら ツナ つくだに	こめ むぎ じゃがいも さとう ごま あぶら こんにやく	たまねぎ にんじん しいたけ いんげん もやし キャベツ きゅうり	
21 木	チャーハン		さかなのチリソース ワンタンスープ	ぎゅうにゅう やきぶた たまご たら ぶたにく かまぼこ	こめ むぎ じゃがいも さとう あぶら	たまねぎ にんじん グリンピース キャベツ しいたけ チンゲンさい ねぎ にんにく	
22 金	むぎごはん		やきにく みそしる	ぎゅうにゅう ぶたにく みそ あぶらあげ わかめ	こめ むぎ じゃがいも さとう あぶら ごま	たまねぎ にんじん りんご キャベツ ピーマン にんにく かぼちゃ えのきだけ ねぎ	
25 月	むぎごはん		マーボーなす ナムル	ぎゅうにゅう ぶたにく ぎゅうにく あかみそ しらすぼし	こめ むぎ さとう あぶら ごま	なす たまねぎ にんじん ピーマン もやし こまつな しょうが にんにく	
26 火	ごまラスク		はるさめと肉だんごのス ツナサラダ	ぎゅうにゅう とりにく ちゅうかつくね とうふ ツナ	しよくパン バター さとう ごま はるさめ マヨネーズ ドレッシング	キャベツ にんじん たまねぎ ねぎ きゅうり	8月 日は 甲野菜の日 食べているつもりでも、実は外食が足りていないのが野菜です。1日に必要な野菜の量は約350gです。毎日元気に過ごすために、意識してたくさん野菜を食べるようにしましょう。 野菜の上手な食べ方 ①朝、昼、夜に分けて食べる 三食に平均的に分けて食べる方が体に食べることができます。 ②加熱する かさが減るので、たくさん食べることが出来ます。1日の内で生野菜と加熱したもの両方食べるとよいです。 ③スープや汁物に 煮汁の中に栄養がとれています。 ④油を使う 色の濃い野菜は油を使って調理すると、カロテンの吸収がよくなります。カロテンはひび
27 水	むぎごはん		さけのマヨネーズやき そくせきづけ ぶたじる	ぎゅうにゅう さけ ぶたにく しおこんぶ みそ	こめ むぎ じゃがいも マヨネーズ ごま こんにやく	たまねぎ コーン パセリ だいこん ごぼう にんじん ねぎ キャベツ きゅうり	
28 木	たこめし		ごもくうどん やさいかきあげ	ぎゅうにゅう たこ あぶらあげ とりにく かまぼこ わかめ	こめ うどんめん あぶら	ごぼう にんじん しいたけ いんげん たまねぎ ねぎ じゃがいも グリンピース	
29 金	むぎごはん		ちくげんに すみそあえ やしししゃも	ぎゅうにゅう とりにく ちぎりあげ いか わかめ ししゃも みそ	こめ むぎ じゃがいも こんにやく さとう あぶら ごま	たけのこ いんげん キャベツ きゅうり	

こんだては物資の都合により変更することがあります。