



こんだてひょう



2020年度
七滝中央小学校

日	曜	主食	牛乳	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	ちやくやほねになる	からだのちょうしをととのえる	
3	月	むぎごはん		もずくスープ ゴーヤチャンプルー にくみそ	こめ むぎ ごまあぶら さとう あぶら	ぎゅうにゅう とうふ かまぼこ ふたにく たまご おから	もずく えのきたけ たまねぎ にんじん igaうり	597 24.7
4	火	しょくパン		なすのミートスパゲティ イタリアンサラダ マーシャルピーンズ	しょくパン さとう スパゲティ あぶら ドレッシング	ぎゅうにゅう ぎゅうにく ミックスピーンズ	にんじん なす たまねぎ パセリ しめじ きゅうり ピーマン レタス	645 22.1
5	水	ゆかりごはん		とうがんのスープ ししゃもフライ おくらのおかかあえ	こめ むぎ あぶら ごま さとう	ぎゅうにゅう つくね ししゃも	ゆかり とうがん たまねぎ ねぎ えのきたけ にんじん オクラ きゅうり もやし	596 20.1

夏季休業日

20	木	わぎゅうつか 和牛を使った ぎゅうどん	キャベツとかまぼこのうめあえ	こめ むぎ しらたき さとう	わぎゅう 和牛ロース ぎゅうにゅう かまぼこ	たまねぎ にんじん ねぎ しそ きゅうり キャベツ	731 21.3
21	金	むぎごはん	かぼちゃのみそしる おさかなサラダ なっとう	こめ むぎ さとう	ぎゅうにゅう あぶらあげ とうふ いりこ ホキ こうやどうふ なっとう	かぼちゃ えのきたけ にんじん たまねぎ ねぎ キャベツ きゅうり	625 25.6
24	月	なつやさいカレー	フレンチサラダ ヨーグルト	こめ むぎ じゃがいも あぶら カシュナッツ さとう	とりにく ぎゅうにゅう ヨーグルト	たまねぎ にんじん かぼちゃ なす トマト ピーマン キャベツ きゅうり りんご	682 19.0
25	火	セルフフィッシュバーガー	ラビオリスープ ぶどう	まるパン あぶら ラビオリ じゃがいも ノイグ タルタルソース	ホキ ぎゅうにゅう	キャベツ たまねぎ しめじ にんじん パセリ ぶどう	592 23.8
26	水	むぎごはん	タイピーエン ばにく 馬肉とごぼうのうまに	こめ むぎ はるさめ あぶら こんにやく さとう	ぎゅうにゅう かまぼこ ばにく ふたにく たまご うずらのたまご	にんじん たまねぎ キャベツ ねぎ しょうが えだまめ ごぼう	677 31.0
27	木	ガーリックトースト	ミートボールのケチャップに ツナマヨサラダ	しょくパン さとう じゃがいも あぶら マーガリン	ぎゅうにゅう ミートボール ツナ	キャベツ にんじん たまねぎ しめじ パセリ コーン きゅうり パセリ	670 22.1
28	金	あかまいいりごはん	しらたまじる さかなのカレーマリネ	こめ あかまい しらたまもち じゃがいも こむぎこ あぶら さとう	ぎゅうにゅう とりにく ホキ あぶらあげ	にんじん だいこん ごぼう こまつな しいたけ たまねぎ レモン パセリ	614 23.0
31	月	むぎごはん	なす入りマーボーどうふ 五しょくあえ	こめ むぎ さとう でんぷん ごまあぶら ごま	ぎゅうにゅう ぎゅうにく とうふ ふたにく たまご	なす にんじん たけのこ ねぎ たまねぎ しいたけ もやし キャベツ しょうが	607 23.4

☆献立は都合により変更する場合があります。

朝ごはんの 3つのスイッチ



体の目覚まし スイッチ

朝ごはんを食べると・・・
体温が上がり、やる気が
でてきます。朝から元気に
過ごすことができます。

朝ごはんをおいしく欠かさず食べるために、
このサイクルをくずさないようにしましょう。

授業に集中する

早寝早起き

適度な運動

おなかの目覚まし スイッチ

朝食でとった食べ物が
胃や腸を刺激して、排
便を促しすっきりして
学校へ行くことができます。

脳の目覚まし スイッチ

朝ごはんを食べると・・・
脳にエネルギーが供給され
午前中の学習に集中する
ことができます。

<お知らせ>

20日(木)の牛丼の和牛ロースは熊本県
和牛等牛肉活用促進の補助事業により提供され
れます。

また、26日(水)の「馬肉とごぼうのう
ま煮」の馬肉は御船町畜産物活用促進のため
御船町から提供されます。

