



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	ちやくくやほねになる	からだのちょうしをととのえる	
1	木	むぎごはん		とりだんごスープ くきわかめのいために おつきみデザート	こめむぎパンこはるさめ あぶら さとう いりごま お月見デザート	ぎゅうにゅうとりにくたまご ぎゅうにくくきわかめてんぷら	はくさいにんじん えのきたけ ねぎ ごぼう	640 21.6
2	金	きりほしだいこんのまぜごはん		チゲふうスープ パンパンジーサラダ	こめむぎあぶら さとう ごま ごまあぶら	あぶらあげとりにくとうふ ぎゅうにゅういりこむしささみ ぶたにく	きりほしだいこんにんじんにら しいたけ えだまめ キムチ チンゲンサイ しめじきゅうり もやしきくらげ	624 25.6
5	月	むぎごはん		ぶたじる さんまみそれに もやしのピーナツあえ	こめむぎこんにやく さといも ピーナツ さとう	ぎゅうにゅうとうふいりこ ぶたにくさんま	にんじんだいこんごぼうねぎ もやしきゅうり	605 23.9
6	火	セルフメンチカツバーガー		やさいのスープに パフェ	パン あぶらじゃがいも パフェ	メンチカツ ぎゅうにゅうベーコン ミックスビーンズ	キャベツにんじんたまねぎ コーンセロリいんげん	719 22.8
7	水	ハヤシライス		カシュチップサラダ	こめむぎ さとう あぶら カシュナツ ジャがいも ごまあぶら	うまにくぎゅうにゅう	たまねぎにんじんしめじ グリーンピース トマト レタス きゅうり	746 21.9
8	木	むぎごはん		いそに もやしのごまあえ いりことナツのかおりあえ	こめむぎ さとう だいす あぶらごま ピーナツ じゃがいもこんにやく	ぎゅうにゅうあつあげいりこ とりにく	にんじんたまねぎ ひじき しいたけきゅうりもやし キャベツ	634 25.1
9	金	ビタミンAたっぷりカレー		かみかみサラダ	こめむぎじゃがいもあぶら カシュナツ さとう	ぎゅうひきにくぎゅうにゅう いりだいす	かぼちゃにんじんたまねぎ りんごセロリほうれんそう キャベツきゅうりコーン	723 21.6
12	月	むぎごはん		チンゲンサイのちゅうかスープ さかなのなんばんづけ	こめむぎでんぷんごまあぶら こむぎこあぶら さとう	ぎゅうにゅうとうふあじ ぶたにく	たまねぎもやしにんじん チンゲンサイきくらげピーマン	590 24.7
13	火	カレービーンズサンド		ラビオリスープ てづくりゼリー	パン アガー あぶらラビオリじゃがいも	ぎゅうにく ミックスビーンズだいす ぎゅうにゅうベーコン	たまねぎ トマト しめじパセリ にんじん	610 26.3
14	水	むぎごはん		おやこに すみそあえ	こめむぎじゃがいも さとう こんにやくごま	ぎゅうにゅうとりにくたまご かまぼこおりとうふこんぶ かつおぶしちくわわかめ	にんじんたまねぎしいたけ ねぎキャベツきゅうり	626 24.8
15	木	ココアパン		スープスパゲティ さつまいものサラダ	ココアパン スパゲティバター さつまいもあぶらアーモンド	ぎゅうにゅう ベーコンえびスキムミルク なまクリーム	にんじんたまねぎパセリ しめじコーンりんごレタス ブロッコリー	658 23.6
16	金	チキンライス		キャベツとミートボールのスープ ジャーマンポテト	こめむぎ さとう あぶら じゃがいもバター	とりにくぎゅうにゅうベーコン ミートボール ミックスビーンズ	たまねぎにんじんえだまめ セロリキャベツパセリ	607 20.9
19	月	むぎごはん		だごじる れんこんサラダ	こめむぎしらたまここむぎこ さといもごまマヨネーズ さとう	ぎゅうにゅうとりにくツナ あぶらあげ	にんじんだいこんこまつな しいたけだしこんぶれんこん きゅうりみずな	602 19.0
20	火	むぎごはん		おでん なっとう かぼすふうみサラダ	こめむぎこんにやく さといも ごま さとう	ぎゅうにゅうとりにくあつあげ うずらのたまごちくわなっとう ちぎりあげかつおぶしちりめん	にんじんだいこんだしこんぶ ほうれんそうはくさいかぼす	650 27.6
21	水	むぎごはん		みそけんちんじる あまくさだいおうのからあげ レモンあえ	こめむぎ さといも こむぎこ でんぷんあぶら	ぎゅうにゅうとうふいりこ あまくさだいおう	だいこんにんじんごぼうねぎ えのきたけキャベツレモン	654 28.3
22	木	きなこあげパン		しるビーフン だいこんサラダ	パン きなこ さとう あぶらビーフンアーモンド	ぎゅうにゅう ぶたにくかまぼこ ハム	たまねぎにんじんはくさい ねぎだいこんきゅうり	628 22.0
23	金	こぎつねごはん		かきたまじる はるさめのマヨネーズあえ	こめあぶら さとう じゃがいも でんぷんはるさめごま マヨネーズ	とりにくあぶらあげかまぼこ ぎゅうにゅうたまごかつおぶし ツナこんぶ	にんじんえだまめたまねぎ しいたけねぎ きゅうり	575 20.6
26	月	むぎごはん		すきやきふうに なやき	こめむぎこんにやく さとう あぶら	ぎゅうにゅうぎゅうにくあつあげ あぶらあげベーコンちりめん	たまねぎにんじんはくさい ねぎもやしこまつな にんじん	585 23.4
27	火	アーモンドトースト		かぼちゃのクリームスープ あますサラダ	パン アーモンド あぶら さとう マーガリン	ぎゅうにゅう とりにくこうやとうふ	にんじんたまねぎかぼちゃ コーンパセリしめじキャベツ きゅうり	656 23.9
28	水	むぎごはん		とうにゅうみそしる しおサバ だいこんなます	こめむぎこんにやく さとう ごま	ぎゅうにゅうあぶらあげとうふ とうにゅういりこさば	にんじんかぼちゃごぼうねぎ だいこん	642 28.0
29	木	セルフドッグ		ポトフ かぼちゃサラダ	パン じゃがいも	ぎゅうにゅう スティックドックウイナー とりにくハム	にんじんキャベツたまねぎ しめじかぼちゃきゅうり コーン	675 25.6
30	金	わかめごはん		かきあげうどん ごしきあえ	こめむぎあぶらうどんごま さとう	わかめぎゅうにゅうあぶらあげ とりにくかつおぶしこんぶ たまご	かきあげにんじんたまねぎ ごぼうしいたけねぎもやし ほうれんそうしょうが	591 18.6

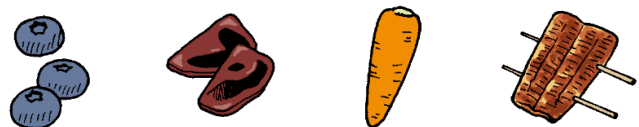
☆献立は都合により変更する場合があります。

7日(水)の「ハヤシライス」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。
21日(水)の天草大王のからあげに使う天草大王は熊本県産地鶏肉活用促進の補助事業により提供されます。



10月10日は目の愛護デー

目に良いと言われている食品を積極的に食べま



ウナギやレバーに含まれるビタミンA、にんじんやかぼちゃに含まれるカロテン、ブルーベリーにふくまれるアントシアニンなどは目に良い栄養素だとされています。



ビタミンAとカロテン



・「ビタミンA」は、皮膚や粘膜を丈夫に保つ働きがあり、感染予防に効果があります。また目の健康を保つため、パソコンやスマートフォンを長時間使う人はしっかりとってほしい栄養素です。主に動物性食品に含まれています。特にレバーやうなぎなどに多く含まれています。

・植物性食品に含まれているカロテンは体に入ると3分の1がビタミンAに変わります。がんなどの生活習慣病予防に有効だと言われています。にんじんなど赤い色素がカロテンで、カロテンが多く含まれている野菜が「緑黄色野菜」と呼ばれています。