



こんだてひょう



2020年度
御船町立七滝中央小学校

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	
4	水	さくらごはん		かきたまじる きりほしだいこんのゴマネーズあえ	こめ むぎ さとう じゃがいも でんぷん ごま マヨネーズ	うまにく ぎゅうにゅう かまぼこ たまご かつおぶし ちくわ	ごぼう にんじん しいたけ ねぎ いんげん たまねぎ こんにやく きりほしだいこん きゅうり	575 21.2
5	木	パリパリやきそば		ミックスかりんとう ひじきしゅうまい	チャーめん あぶら でんぷん さつまいも こくとう いりごま みずあめ	ぶたにく かまぼこ ぎゅうにゅう だいすいりこ ひじきしゅうまい	たまねぎ はくさい もやし にんじん たけのこ チンゲンサイ きくらげ しいたけ	614 24.2
6	金	キーマカレー		イタリアンサラダ ヨーグルト	こめ むぎ あぶら ドレッシング	ぎゅうにく ぶたにく だいす ぎゅうにゅう ミックスビーンズ ヨーグルト	にんじん たまねぎ トマト なす セロリ パセリ きゅうり レタス ピーマン	699 22.2
7	土	ごぼうピラフ		コンソメスープ さつまいもサラダ	こめ バター じゃがいも さつまいも	とりにく ぎゅうにゅう ベーコン ハム	ごぼう しめじ にんじん コーン たまねぎ えだまめ セロリ きゅうり	660 20.2
9	月	むぎごはん		ワンタンスープ ごぼうマヨサラダ ししゃもフリッター	こめ むぎ ワンタン ごま あぶら	ぎゅうにゅう かまぼこ ししゃもフリッター	チンゲンサイ にんじん たまねぎ もやし きくらげ ごぼう コーン きゅうり	622 17.7
10	火	食パン		はくさいのクリームスープ てづくりハンバーグ レタス	パン あぶら じゃがいも	たまご ぶたにく ぎゅうにく ぎゅうにゅう とりにく チーズ	パセリ たまねぎ にんじん コーン はくさい しめじ こまつな レタス	604 26.5
11	水	たいめし		のっぺいじる こまつなとたまごのサラダ	こめ あぶら さとう さといも こんにやく でんぷん アーモンド	まだい とりにく ぎゅうにゅう あつあげ ちくわ いりこ たまご	にんじん ごぼう えだまめ ねぎ きりほしだいこん だいこん しいたけ こまつな キャベツ	620 24.8
12	木	さつまいも蒸し パン		タイピーエン さといもときのこのガーリックいため	こむぎこ さとう さつまいも あぶら はるさめ さといも オリーブオイル	いか ぎゅうにゅう ぶたにく えび うずらのたまご かまぼこ ベーコン	にんじん たまねぎ キャベツ ねぎ しめじ エリンギ パセリ	576 25.0
13	金	むぎごはん		みそおでん さかなのかりかりフライ つけものあえ	こめ むぎ さといも あぶら ごま	ぎゅうにゅう うずらのたまご ぶたにく あつあげ ちくわ ホキ	こんぶ だいこん にんじん キャベツ こんにやく	652 22.3
16	月	むぎごはん		いそに てづくりちぐさやき もやしのナムル	こめ むぎ じゃがいも さとう こんにやく あぶら ごまあぶら	ぎゅうにゅう とりにく ひじき あつあげ たまご ちりめん	しいたけ たまねぎ にんじん えだまめ もやし きゅうり いんげん	624 22.6
17	火	くるくるハム チーズ		チンゲンサイのちゅうかスープ つくねのガチャップソースがらめ	食パン あぶら でんぷん ごまあぶら	とうふ ハム チーズ ぎゅうにゅう つくね 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 たけのこ こまつな	603 27.0
18	水	むぎごはん		かぼちゃのみそしる ぶたかくに	こめ むぎ こくとう こんにやく ぶたかくに	ぎゅうにゅう あぶらあげ とうふ いりこ ぶたにく	かぼちゃ えのきたけ にんじん たまねぎ ねぎ しょうが えだまめ だいこん	614 24.6
19	木	しょうが ごはん		しらたまじる れんこんはさみフライ ミニトマト	こめ むぎ しらたまもち あぶら じゃがいも	ぎゅうにゅう とりにく あぶらあげ	しょうが えだまめ にんじん だいこん トマト しいたけ ごぼう こまつな れんこんはさみフライ	625 21.6
20	金	むぎごはん		みそけんちんじる さばのこうみやき くきわかめのすのもの	こめ むぎ さといも ごま さとう	ぎゅうにゅう とうふ いりこ さば わかめ ちりめん	だいこん にんじん ごぼう ねぎ えのきたけ きゅうり	555 24.9
24	火	ソフトフランスパン		グラタンふう フレンチサラダ みかん	ソフトフランスパン マヨ じゃがいも バター パンこ カシュナッツ あぶら	ぎゅうにゅう とりにく なまクリーム チーズ	たまねぎ にんじん しめじ ブロッコリー キャベツ きゅうり りんご ピーマン みかん	614 21.9
25	水	むぎごはん		なっとう にくじゃが こまつなとひじきのサラダ	こめ むぎ こんにやく さとう じゃがいも あぶら ごま ごまあぶら	ぎゅうにゅう なっとう ひじき ぶたにく ちぎりあげ	たまねぎ にんじん いんげん しいたけ こまつな キャベツ	646 24.5
26	木	むぎごはん		ちゅうかスープ さかなのピリッとジャン きりほしだいこんのナムル	こめ むぎ でんぷん ごまあぶら こむぎこ あぶら さとう ごま	ぎゅうにゅう ベーコン とうふ ホキ	たまねぎ もやし にんじん ねぎ チンゲンサイ きくらげ きゅうり きりほしだいこん	612 24.3
27	金	だいこんめし		あおさじる さばのごまみそに こんぶあえ	こめ むぎ あぶら さとう ごま	あぶらあげ ちりめん とうふ ぎゅうにゅう かまぼこ さば かつおぶし しおこんぶ	にんじん だいこん ごぼう ねぎ えだまめ あおさ もやし たまねぎ えのきたけ はくさい	625 27.9
30	月	むぎごはん		にくどうふ 五しきあえ	こめ むぎ こんにやく さとう ごま	ぎゅうにゅう 牛にく とうふ たまご	にんじん はくさい たまねぎ しいたけ ねぎ ほうれんそう しょうが	571 23.5

☆献立は都合により変更する場合があります。

4日(水)の「さくらごはん」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。
11日(水)の「たいめし」の真鯛は熊本県の国産水産物活用促進事業により提供されます。

11月24日は

和食の日

「いい(11)に(2)ほんしょ(4)く」と読む語呂合わせから、五穀豊穰、実りのシーズンを迎え、和食の食彩が豊かなこの時期において、毎年、和食文化について見直し、「和食」文化の保護・継承の大切さを考える日とするのを目的として設けられました。

地元の食材を
使って!



旬の味を
大切に!

「一汁三菜って知っていますか？」

昔ながらの日本の食事は、「一汁三菜」といって、ごはんと汁ものに3種類のおかず(主菜、副菜2品)からなる、栄養バランスのよい食事となっています。

<副菜>

野菜、きのこ、いも、海そうなどが入ったおかずです。主にの調子を整える栄養素(ビタミン、無機質、食物せんい)が含まれています。



<主菜>

お肉、魚、卵、大豆などが入ったメインになるおかずです。主に体を作るもとになる栄養素(たんぱく質)が含まれています。

<主食>

ごはんは、毎回の食事に欠かせません。主にエネルギーになります。

<汁物>

かつおや昆布でだしをとり季節の具を入れた味噌汁やすまし汁。