



# 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	ちやくやくほねになる	からだのちょうしをととのえる	
1	火	むぎごはん		とうにゅうとんじる さかなのしこうじやき こまつなのゴマネーズあえ	こめ むぎ さといも ごま	ぎゅうにゅう とうふ とうにゅう ぶたにく ホキ ちりめん	にんじん だいこん ごぼう ねぎ こまつな はくさい こんにやく	621 28.3
2	水	ばにくカレー		かいそうサラダ	こめ むぎ じゃがいも あぶら ごま さとう ごまあぶら	うまにく ぎゅうにゅう ささみ かいそう	にんじん たまねぎ りんご セロリ えだまめ だいこん きゅうり コーン	646 22.4
3	木	パン		ふゆやさいのポトフ れんこんツナサラダ トマトオムレツ	パン くろざとう じゃがいも ごま ねりごま	ぎゅうにゅう ウイオ ツナ オムレツ	かぶ にんじん はくさい しめじ たまねぎ みずな れんこん きゅうり	608 24.8
4	金	キムチごはん		たまごスープ さんまかんろに 三しょくナムル	こめ むぎ さとう ごまあぶら ごま じゃがいも でんぷん	ぶたにく ぎゅうにゅう たまご さんまかんろに ちりめん	キムチ にんじん たら たまねぎ チンゲンサイ コーン しめじ きゅうり もやし	629 26.1
8	火	まめひじきサンド		とりにくとほうれんそうのクリームスパ スイートポテト	パン さつまいも スパゲティ バター なまクリーム さとう	ひじき だいず たまご ツナ ぎゅうにゅう とりにく チーズ	きゅうり にんじん たまねぎ ほうれんそう しめじ	703 26.7
9	水	ゆかりごはん		カレーうどん じゃこナッツサラダ ムース	こめ むぎ うどん あぶら カシュナツツ さとう	ぎゅうにゅう とりにく ちりめん かつおぶし いりだいず ムース こんぶ	ゆかり たまねぎ にんじん ねぎ だいこん きゅうり	694 20.1
10	木	むぎごはん		だごじる こまつなしらすたまごやき なやき	こめ むぎ しらたまこ こむぎこ さといも あぶら	ぎゅうにゅう とりにく たまご あぶらあげ ベーコン ちりめん	にんじん だいこん ごぼう こまつな しいたけ はくさい もやし	651 23.5
11	金	あおなごはん		とりだんごスープ あげだしとうふきのこあんかけ	こめ むぎ ごま パンこ あぶら はるさめ さとう でんぷん	ぎゅうにゅう とりにく たまご とうふ こんぶ	こまつな はくさい にんじん えのきたけ ねぎ しめじ えのき しいたけ	616 20.9
14	月	むぎごはん		ちゃんこなべ さかなのなんばんづけ	こめ むぎ しらたき こむぎこ あぶら さとう	ぎゅうにゅう かつおぶし こんさいいりつくね しいら こんぶ	はくさい ごぼう にんじん ねぎ だいこん えのきたけ しいたけ たまねぎ ピーマン	614 24.2
15	火	エッグサンド		ふゆいやさいのシチュー 手作りみかんゼリー	パン じゃがいも あぶら さとう	だっしふんにゅう たまご ハム ぎゅうにゅう とりにく チーズパウダー	きゅうり にんじん しめじ かぶ たまねぎ ブロッコリー みかんかじゅう	678
16	水	むぎごはん		なっとう おでん きゅうりのすのもの	こめ むぎ さとう さといも ごま	ぎゅうにゅう だいず とりにく こんぶ あつあげ うすらのたまご ちくわ ちぎりあげ かつおぶし ちりめん わかめ	しょうが にんじん だいこん きゅうり こんにやく	607 23.7
17	木	セルフフィッシュバーガー		まめとトマトのスー りんご	パン あぶら じゃがいも ノイグ 外カリース	ホキ ベーコン ぎゅうにゅう ミックスビーンズ	キャベツ たまねぎ にんじん だいこん えだまめ トマト りんご	612 23.6
18	金	ゆうやけ ごはん		さつまいものみそじる にんじんしりしり	こめ さつまいも さとう ごまあぶら	ちりめん ベーコン ぎゅうにゅう とうふ あぶらあげ いりこ ツナ たまご	にんじん パースト はくさい ねぎ にんじん コーン	612 21.8
21	月	むぎごはん		みそけんちんじる かぼちゃひきにくフライ ゆずふうみサラダ	こめ むぎ さといも あぶら ごま さとう	ぎゅうにゅう とうふ いりこ ちりめん	だいこん にんじん ごぼう ねぎ えのきたけ かぼちゃひきにくフライ ほうれんそう はくさい ゆず	607 18.1
22	火	ココアあげパン		ポークビーンズ ほうれんそうのサラダ	パン さとう ココア あぶら じゃがいも アーモンド	ぶたにく だいず ぎゅうにゅう ベーコン ハム ぶたにく	にんじん たまねぎ しめじ パセリ トマト ほうれんそう キャベツ コーン	713 26.1
23	水	むぎごはん		ジャーチャンとうふ ふゆやさいのサラダ	こめ むぎ でんぷん さとう あぶら	ぎゅうにゅう ぶたにく あつあげ ハム	にんじん たけのこ たまねぎ ねぎ しいたけ カリフラワー ブロッコリー ほうれんそう りんご みかんかん	607 22.0
24	木	セルフオムライス		コンソメスープ クリスピーチキン キラキラサラダ ケーキ	こめ むぎ バター じゃがいも あぶら ドレッシング ケーキ	ぎゅうにゅう とりにく チーズ クリスピーチキン たまご かいそう パン	にんじん コーン パセリ しめじ たまねぎ セロリ ブロッコリー キャベツ ピーマン	825 29.7

☆献立は都合により変更する場合があります。

2日(水)の「馬肉カレー」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日は冬至です

## 食事マナーをまもりましょう

「冬至」は1年で最も昼間が短くなる日です。この日を境に太陽が出ている時間は長くなりますが、寒さは一段と厳しくなります。昔から、寒さを乗り越えるためカロテンやビタミンCが豊富なかぼちゃを食べて、体を温め肌に良い成分を含むゆずをお風呂に入れてカゼを予防していました。栄養のある食べ物を食べて体を温め、寒さを乗り越えて、病気から体を守ろうとした昔の人の生活の知恵です。

食事のマナーを守って食べることは見た目が良いだけでなく、作ってくれた人への感謝の気持ちを表します。また、感染症の予防からも、きまりを守って

給食では21日(水)の冬至には「かぼちゃひき肉フライ」と「ゆず風味サラダ」をします



背筋をのばして、足はそろえる。食べながらおしゃべりをしない。 食事中は立ち歩かない