



# こんだまひょう

平成27年度 横島小学校給食室

| ひ  | よう | しゅじょく              | ぎゅうにゅ | おかず  | ざいりょう  |  |  | エネルギーたんぱく質  | ひとくちメモ  |
|----|----|--------------------|-------|--|--|--|--|-------------|---|
|    |    |                    |       |  | ねつやちからになる(きいろ)                                 | ちやにくやほねになる(あか)                                       | からだのちようしをとのえる(みどり)   |             |   |
| 1  | 月  | むぎごはん              |       | くろかわカボチャのそぼろに<br>ししゃもフライ<br>ばいにくあえ         | パンこ こむぎこ さとう<br>こめ むぎ あぶら<br>じゃがいも でんぶん        | ししゃも ぎゅうにゅう<br>とりにく ひきわりだいず                          | かぼちゃ たまねぎ にんじん<br>いんげん キャベツ きゅうり<br>うめぼし こんにやく                 | 641<br>23.5 | くろかわカボチャは、<br>そののとおり、かわ<br>がくらく、ひょうめん<br>がでこぼこしています                 |
| 2  | 火  | むぎごはん              |       | やさいスープ<br>ポークソテー<br>たまトマサラダ                | こめ むぎ さとう<br>じゃがいも                             | ぎゅうにゅう えだまめ ぶたにく<br>ウィンナー                            | キャベツ たまねぎ にんじん<br>トマト きゅうり レモン                                 | 577<br>27.1 | ぶたにくにふくまれる<br>ビタミンは、つかれを<br>とってくれます。なつ<br>ばてよぼうにこうかて<br>きです。        |
| 3  | 水  | ココアパン              |       | キャベツとにくだんごのスープ<br>アスパラとたまごのグラタン<br>ビーンズサラダ | ココアパン さとう<br>はるさめ じゃがいも<br>オリーブゆ マヨネーズ         | ぎゅうにゅう ツナ きんときまめ<br>ミートボール たまご<br>ウィンナー しろいんげん       | キャベツ しめじ<br>にんじん アスパラガス きゅうり<br>コーン ピーマン たまねぎ                  | 663<br>22.9 | ぎゅうしよくでおなじ<br>みになりました。てん<br>すいまでとれたアス<br>パラガスをあじわつて<br>ください。        |
| 4  | 木  | むぎごはん              |       | ドライカレー<br>きゅうりとツナのレモンあえ                    | こめ むぎ さとう<br>アーモンド                             | ぎゅうにゅう ぎゅうにく<br>ぶたにく だいず<br>ツナ                       | たまねぎ にんじん にんにく<br>しょうが レーズ グリンピース しめじ<br>マッシュルーム キャベツ きゅうり レモン | 570<br>22.4 | だいずは“はたけの<br>く”とよばれるほど、<br>えいようまんてんの<br>しよくざいです。                    |
| 5  | 金  | うめゆかりごはん           |       | とうふのみそしる<br>れんこんのはさみあげ<br>かみかみあえ のり        | こめ あぶら ごま さとう<br>ごまあぶら こむぎこ<br>でんぶん            | ぎゅうにゅう とうふ あげ<br>くわかめ さきいか のり<br>ちりめん すりみ わかめ        | ゆかり ねぎ たまねぎ<br>にんじん えのきたけ キャベツ<br>だいこん れんこん                    | 656<br>21.9 | ちいさきでとれたしよく<br>さいをちいさきでしよく<br>ひするこを“ちんちん<br>ちしよく”といま                |
| 8  | 月  | むぎごはん              |       | かきたまじる<br>しのだに<br>なすのおかかあえ                 | こめ むぎ さとう<br>でんぶん ごま                           | ぎゅうにゅう たまご<br>とうふ とりにく あぶらあげ<br>かつおぶし わかめ            | たまねぎ にんじん ねぎ<br>えのきたけ なす キャベツ<br>きゅうり コーン                      | 600<br>24.0 | くまもとでつくられて<br>いるなすに“ヒコムラ<br>サキ”というものがあ<br>ります。300グラムほ<br>どにせいちようします |
| 9  | 火  | かみかみざっくく<br>たかなごはん |       | しめじのすましじる<br>とりにくのアーモンドがらめ<br>もやしのごまあえ     | こめ くろまい あぶら ごま<br>でんぶん さとう あかまい<br>アーモンド こむぎこ  | だいず しらす ぎゅうにゅう<br>とうふ とりにく わかめ                       | たかなづけ しめじ ねぎ<br>えのきたけ にんじん<br>パセリ もやし チンゲンサイ                   | 606<br>24.4 | チンゲンサイははるか<br>らなつにかけしてしん<br>をむかえるしよくざい<br>です。                       |
| 10 | 水  | げんまいパン             |       | チリスープ<br>あつあげのチーズやき<br>あまなつサラダ おさつスティック    | さとう<br>さつまいも                                   | ぎゅうにゅう きんときまめ<br>うずらまめ ぶたにく ぎゅうにく<br>しろいんげん あつあげ チーズ | たまねぎ にんにく にんじん<br>ピーマン えのきたけ キャベツ<br>きゅうり あまなつみかん              | 633<br>27.2 | ぎゅうしよくでつか<br>われているパンは、きく<br>ちのしちしようま<br>ちにあるパンこうしよく<br>でつくられています。   |
| 11 | 木  | しろごはん              |       | うまに<br>いんげんのごまあえ<br>なつとう                   | こめ じゃがいも<br>さとう あぶら ごま                         | ぎゅうにゅう とりにく<br>さつまあげ あげ なつとう                         | たけのこ にんじん しいたけ<br>もやし いんげん チンゲンサイ<br>えだまめ こんにやく                | 586<br>26.0 | えだまめがせいちよう<br>すると、なんど…だい<br>ずになります。                                 |
| 12 | 金  | むぎごはん              |       | のっぺいじる<br>さかなのネギみそやき<br>ひじきサラダ             | こめ むぎ さとう<br>じゃがいも ごま<br>でんぶん アーモンド            | ぎゅうにゅう とりにく さば<br>ハム ひじき                             | にんじん ごぼう しいたけ<br>ねぎ きゅうり こんにやく<br>キャベツ                         | 688<br>31.2 | ひじきやわかめ、こん<br>ぶ、あおさなどのなか<br>まを“かいそうるい”<br>といま                       |
| 15 | 月  | むぎごはん              |       | カレーにくじゃが<br>ごしきあえ<br>てぶりふりかけ               | こめ むぎ あぶら<br>じゃがいも さとう<br>ごま                   | ぎゅうにゅう ぎゅうにく<br>かつおぶし ぶたにく かまぼこ<br>こんぶ のり            | たまねぎ にんじん いんげん<br>たけのこ キャベツ きゅうり<br>コーン こんにやく                  | 558<br>22.7 | けんこうできなからだ<br>をつくるためには、い<br>ろんなしよくさいを<br>バランスよくたべるこ<br>がたいせつです。     |
| 16 | 火  | むぎごはん              |       | つみれじる<br>とりにくのこうみやき<br>きりほしだいこんのあえもの       | こめ むぎ ごま<br>はちみつ ごまあぶら<br>さとう                  | ぎゅうにゅう とびうおボール<br>とうふ とりにく<br>わかめ                    | たまねぎ にんじん えのきたけ<br>ねぎ しょうが にんにく<br>きりほしだいこん キャベツ きゅうり          | 608<br>27.6 | きりほしだいこんに<br>は、ほねやはちよく<br>するカルシウムが、だ<br>いこんの15ほいほどふ<br>くまれます。       |
| 17 | 水  | こめこパン              |       | チキンピーンズ<br>ツナサラダ<br>オレンジポンチ                | こめこ こむぎこ<br>さとう あぶら<br>じゃがいも                   | ぎゅうにゅう だいず<br>とりにく ツナ                                | たまねぎ にんじん キャベツ<br>マッシュルーム きゅうり コーン<br>みかん パイン もも バナナ メロン       | 696<br>27.7 | オレンジポンチには、<br>くまもととくさんのキ<br>ンシウムメロンがは<br>いっています。                    |
| 18 | 木  | しろごはん              |       | ぶたじる<br>しろみざかなのあんかけ<br>ミニトマト               | こめ じゃがいも<br>あぶら でんぶん さとう<br>こむぎこ               | ぎゅうにゅう ぶたにく<br>とうふ ホキ                                | だいこん えのきたけ にんじん<br>ごぼう ねぎ しょうが ピーマン トマト<br>たまねぎ たけのこ こんにやく     | 611<br>28.9 | 4がつからだいかつく<br>くのよこしまのトマ<br>ト。こんぶもだい<br>かつくです。                       |
| 19 | 金  | ざっくくごはん            |       | ふしそうめんじる<br>なすのひこずり<br>とうもろこし              | こめ くろまい あかまい さとう<br>ふしそうめん あぶら                 | とりにく なんかんあげ<br>とうふ ぶたにく あつあげ                         | にんじん えのきたけ ねぎ なす<br>たけのこ たまねぎ ピーマン<br>とうもろこし                   | 680<br>24.6 | ★ふるさとくまさん<br>デー<br>こんぶは<br>たまなのあじ                                   |
| 22 | 月  | えびピラフ              |       | きのこスープ<br>アスパラのサラダ<br>フローズンピーチ             | バター こめ むぎ<br>パン こむぎこ                           | むきえび ベーコン<br>ツナ ぎゅうにゅう                               | にんじん たまねぎ えのきたけ<br>きゅうり アスパラガス<br>コーン フローズンピーチ                 | 696<br>28.8 | ぎゅうしよくでにん<br>きのこスープ。リク<br>エストがあつたので<br>さつそくこんだてにと<br>りいれました。        |
| 23 | 火  | むぎごはん              |       | わかめスープ<br>ビビンバ<br>スイカ                      | こめ むぎ さとう<br>ごま ごまあぶら                          | ぎゅうにゅう とうふ<br>ぎゅうにく きんしたまご<br>わかめ                    | えのきたけ チンゲンサイ<br>たけのこ にんじん もやし<br>ほうれんそう しいたけ スイカ               | 525<br>21.0 | くまもとけんは、スイ<br>カのせいさんりようが<br>せんこくでナンバーワ<br>ンです。                      |
| 24 | 水  | ミルクパン              |       | バリバリやきそば<br>にんじんシュウマイ<br>いりこアーモンドあえ        | ミルクパン さとう こむぎこ<br>チャーめん でんぶん<br>ごま アーモンド ごまあぶら | ぎゅうにゅう ぶたにく<br>かまぼこ いか すりみ<br>いりこ だいず                | キャベツ にんじん もやし<br>たまねぎ しいたけ                                     | 626<br>28.3 | パンは、てでちぎつて<br>たべるのでぎゅうしよく<br>まへのであらいは、<br>いつもよりにいねいに<br>しましよ。       |
| 25 | 木  | しろごはん              |       | さっぱりみそしる<br>ちくわサラダ<br>れんこんのきんぴら            | こめ じゃがいも あぶら ごま<br>こむぎこ さとう                    | ぎゅうにゅう いりこ とうふ<br>ちくわ あおのり わかめ                       | もやし にんじん ねぎ<br>オクラ れんこん<br>いんげん こんにやく                          | 662<br>26.7 | そうさいやさんでゆめ<br>めいな“ちくわサラ<br>ダ”ですが、ぎゅう<br>しよくでもはつちよう<br>せんします。        |
| 26 | 金  | むぎごはん              |       | すましじる<br>とりにくのばいにくやき<br>かぼちゃあえ             | こめ むぎ さとう<br>じゃがいも                             | ぎゅうにゅう かまぼこ ハム<br>とうふ とりにく わかめ<br>ひじき                | にんじん えのきたけ<br>ねぎ レモン<br>かぼちゃ きゅうり                              | 603<br>24.4 | うめにふくまれる“ク<br>エンさん”には、けつ<br>えきをきれいにし、つ<br>かれをとってくればは<br>たらきがあります。   |
| 29 | 月  | むぎごはん              |       | たまごのスープ<br>とうきびエビだんご<br>パンバンジーサラダ          | こめ むぎ あぶら<br>ごま                                | ぎゅうにゅう たまご<br>とりにく エビ すりみ<br>とりさきみ                   | たまねぎ チンゲンサイ にんじん<br>きくらげ きゅうり もやし<br>キャベツ コーン                  | 589<br>25.4 | きくらげは、うみに<br>いるくらげとはちが<br>い、きのこのなかと<br>まです。                         |
| 30 | 火  | むぎごはん              |       | ごもくに<br>たつたあげ<br>かみんこあえ                    | こめ むぎ さとう<br>あぶら ごま<br>でんぶん ごまあぶら              | くわかめ とりにく<br>さつまあげ だいず さば                            | ごぼう たけのこ にんじん<br>しいたけ しょうが キャベツ<br>だいこん こんにやく えだまめ             | 681<br>30.0 | たつたあげの“たつ<br>た”は、ならけん<br>にある、たつたがわ<br>からきています。                      |