



# こんだまびよう

平成27年度 横島小学校給食室

ひ	よう	しゅしよく	ぎゆう にゆう	おかず	ざいりよう			エネルギー たんぱくしつ	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	すい	チーズパン		カレーどうふ かりかりベーコンサラダ ももかんでん	チーズパン さとう でんぶん あぶら ごまあぶら	ぎゆうにゆう ぶたにく とうふ ベーコン	たまねぎ にんじん しょうが キャベツ きゅうり えだまめ もも	652 26.9	ぎゆうにゆうやチー ズ、こざかなには、ほ ねをつくるためのえい ようがたくさんふくま れていきます。
2	もく	しろごはん		ポテトオニオンスープ さかなのエスカベッシュ ゴーヤのナッツあえ	こめ じゃがいも あぶら さとう でんぶん カシューナッツ	ぎゆうにゆう とりにく ハム ホキ ツナ	たまねぎ こまつな にんじん トマト きゅうり ピーマン レモンかじゅう にがうり キャベツコーン	620 26.7	エスカベッシュとはあげ たにくやさかなをすてつ けこんだスペインりよう りです。
3	きん	むぎごはん		はるさめスープ ぶたキムチ おこめのタルト	こめ むぎ はるさめ あぶら さとう ごまあぶら ごま こめこ	ぎゆうにゆう かまぼこ ぶたにく	にんじん たまねぎ こまつな きくらげ もやし えのき なら キャベツ しいたけ はくさい	632 22.2	おこめのタルトは、く まもとけんさんの“ひ のひかり”がつかわれ ています。
6	げつ	むぎごはん		マーボーなす かみかみナムル デラウェア	こめ むぎ ごま ごまあぶら さとうアーモンド	ぎゆうにゆう ぶたにく とりにく あつあげ さきいか だいたい こんぶ	なす たまねぎ にんじん たけのこ しいたけ きくらげ しょうが だいこん きゅうり ぶどう	632 26.8	デラウェアはアメリカ うまれのたねなしぶど うです。
7	か	ざっこく ゆかりごはん		あまのかわじる ミートローフ たなばたミニゼリー	こめ くらまい あかまい むぎ そうめん パンこ さとう あぶら	ぎゆうにゆう かまぼこ いりこ ぶたにく ぎゆうにく チーズ たまご なまクリーム	ゆかり にんじん ねぎ オクラ えのき しいたけ たまねぎ コーン	656 28.7	きょうは、たなばたこ んだてです。みため のしくなるようなく ふうをしてみました。
8	すい	げんまいあげパン		ベジタブルスープ スタミナサラダ ミニトマト	げんまいパン さとう あぶら くらざとう でんぶん	ぎゆうにゆう きなこ ウィンナー ぶたにく	にんじん ズッキーニ たまねぎ いんげん キャベツ きゅうり トマト	600 23.7	きゅうしょくでにんき のあげぱんのとうじよ うです。げんまいパン をあげました。
9	もく	しろごはん		ぐたくさんみそしる かぼちゃのキャブやき ピーマンのこんぶあえ	こめ じゃがいも あぶら	ぎゆうにゆう あぶらあげ とうふ ぶたにく しそこんぶ ぎゆうにく チーズ	たまねぎ にんじん えのきたけ オクラ ねぎ かぼちゃ しいたけ パセリ ピーマン もやし きゅうり	609 25.0	かぼちゃやピーマンは なつにおいしくたべら れるやさしいです。
10	きん	にらとソー セージの チャーハン		とうがんとコーンのスープ さけのハーブやき ビーンズサラダ	こめ むぎ あぶら ごまあぶら オリーブゆ さとう アーモンド	ぎゆうにゆう ウィンナー かまぼこ さけ ミックスビーンズ ツナ ひよこめ	にら ねぎ たまねぎ にんじん とうがん こまつな コーン きゅうり ピーマン	633 28.6	とうがんはなつやさい のひとつです。おおい いものでは10キロを こえるみがあります。
13	げつ	むぎごはん		スーミータン チンジャオロース れいとうパイ	こめ むぎ でんぶん こむぎこ	ぎゆうにゆう ハム たまご ぎゆうにく	コーン にんじん たまねぎ ねぎ にんにく ピーマン たけのこ きぬさや パイン	642 22.4	スーミータンはコーン とたまごのちゆうかふ うスープのこです。
14	か	むぎごはん		きせつのやさしみそしる チキンなんぼん(タルタルソース) きゅうりのこんぶあえ	こめ むぎ あぶら こむぎこ さとう ごま	ぎゆうにゆう とうふ とりにく たまご こんぶ	ねぎ たまねぎ わかめ かぼちゃ なす らっきょう パセリ きゅうり	682 25.1	きゅうりにはいすいぶん がたくさんふくまれて おり、からだのねつを とってくれます。
15	すい	こめこパン		ひやしちゆうか えびまめ すいか	こめこパン でんぶん こむぎこ さとう あぶら チャンポンめん ごまあぶら	ぎゆうにゆう ハム きんしたまご だいたい しばえび	きゅうり キャベツ もやし にんじん きくらげ すいか	640 30.4	こめこパンには、くま もとでとれたおこめが つかわれています。
16	もく	しろごはん		とうふとこんにやくのもの さばのみそに きゅうりのゆかりあえ アーモンドフィッシュ	こめ じゃがいも さとう ごま あぶら アーモンド	ぎゆうにゆう あつあげ とりにく いりこ さば いりこ	にんじん いんげん ごぼう しょうが きゅうり キャベツ ゆかり こんにやく	662 29.5	「ごちそうさま」は、 つくってくれたひとや たべものいのちにか んしゃするきもちをあら わしたこばです。
17	きん	ざっこくごはん		あおさじる がねあげ ぶたあえ	こめ くらまい あかまい むぎ さとう さつまいも あぶら	ぎゆうにゆう とうふ たこ はんぺん たまご あおさ	えのき にんじん しょうが なす ピーマン	633 25.4	★ふるさとくまさんデー 25.4 こんげつは あまくのあじ
21	か	むぎごはん		なつやさいカレー ほしがたフルーツポンチ きゅうりのそくせきづけ	こめ むぎ あぶら じゃがいも くらざとう さとう アーモンド	ぎゆうにゆう とりにく ミックスビーンズ なまクリーム	かぼちゃ たまねぎ にんじん きゅうり ピーマン にがうり なす りんご みかん パナナ もも	695 19.6	カレーには、しゆんの なつやさいがたくさん はいっています。

※都合により献立や食材を変更する場合があります。ご了承ください。



## マナー違反に要注意!

次のようなことをしている人はいませんか?  
自分やまわりの人とチェックしてみましょう。

