

7がつ よていこんだてひょう



🍴の日は、スプーンがあると食べやすいメニューです。箸は忘れないように前日のうちに準備しておきましょう。

日	しゅしよく	ぎゅうにゅう	おかず	きいろのなかま ねつやちからのもとになる		あかのなかま ちやにくになる		みどりのなかま からだのちょうしをととのえる		1人きーたんばく質 脂質 食塩相当量
1金	ごはん	○	あじのこうみやき かぼちゃとぶたにくのもの とうふとなすのみそしる	ごはん, さとう	サラダあぶら, ごま	あじ, ぶたにく, とうふ, みそ	ぎゅうにゅう	かぼちゃ	たまねぎ, しょうが, なす	558 kcal 25.6 g 14.6 g 2.4 g
4月	むぎごはん	○	なつやさいカレー えびマリネサラダ オレンジ	むぎごはん, じゃがいも, さとう	バター	ぶたにく, えび	ぎゅうにゅう, スキムミルク, チーズ	にんじん, トマト, 	たまねぎ, なす,しょうが, コーン,ズッキーニ にんにく, えだまめ, キャベツ, きゅうり, オレンジ, レモン	661 kcal 21.5 g 19.3 g 1.7 g
5火	こめこパン	○	ハニーマスタードチキン キャベツとたまごのいためもの ミネストローネ	こめこパン, はちみつ, さとう	オリーブオイル	とりにく, たまご, ベーコン	ぎゅうにゅう, なまクリーム, こなチーズ	にんじん, トマト,	レモン, キャベツ, にんにく, たまねぎ, レタス	645 kcal 36.9 g 26.0 g 3.4 g
6水	ごはん	○	ゆでぶたのごまソースかけ にんじんとピーマンのツナいため わかめスープ	ごはん, さとう	ごまあぶら, ごま	ぶたにく, ツナ	ぎゅうにゅう, わかめ	にんじん, ピーマン	しょうが, たまねぎ, ねぎ, レタス	558 kcal 25.5 g 15.8 g 2.3 g
7木	チーズパン たなばたメニュー	○	ほしがたハンバーグ れんこんサラダ たなばたうめんじる たなばたゼリー	パン, さとう, うめん, ほしがたふ	マヨネーズ 	ハンバーグ, とりにく, あぶらあげ, なると	ぎゅうにゅう, チーズ	にんじん, こまつな	れんこん, キャベツ, しらたき	593 kcal 27.7 g 25.7 g 3.0 g
8金	ごはん	○	さけのパンこやき ひじきとツナののもの みそやさいスープ	ごはん, さとう, じゃがいも, パンこ	エッグフリーマヨ ネーズ, サラダあぶら, ごま	さけ, みそ, あぶらあげ, ツナ, ぶたにく	ぎゅうにゅう, ひじき	にんじん	しらたき, えだまめ, キャベツ, もやし, ねぎ, たまねぎ, コーン	648 kcal 28.5 g 22.6 g 2.5 g
11月	ごはん	○	ぶたにくしょうがやき はるさめサラダ ふのりのみそしる	ごはん, はるさめ, さとう	ごまあぶら,	ぶたにく, ハム, とうふ, みそ	ぎゅうにゅう, ふのり	にんじん	しょうが, もやし, きゅうり, キャベツ, だいこん, ねぎ	620 kcal 26.6 g 20.9 g 2.6 g
12火	こくとうパン いわぬまさんこめこめんの ひやしちゅうか	○	コーンしゅうまい ヨーグルト いわぬまさんのお米でつくった、こめこめんのひやしちゅうかです。 タレは、かけすぎにちゅういして たべてね。	パン, こめこめん	ごまあぶら	シューマイ, ハム, たまご	ぎゅうにゅう, ヨーグルト	にんじん	コーン, きゅうり, もやし, いちご	652 kcal 23.5 g 22.1 g 4.5 g
13水	セルフあぶらふどん (ごはん・あぶらふどんのく) みやぎけんほくぶの きょうどりょうり	○	あさづけ じゃがいもとたまねぎのみそしる ごはんに、あぶらふどんのぐを のせてたべよう!	ごはん, あぶらふ, さとう, じゃがいも	サラダあぶら	ぶたにく, たまご, とうふ, みそ	ぎゅうにゅう, わかめ	みつば,	たまねぎ, ねぎ, えのきたけ, かぶ, きゅうり	546 kcal 21.6 g 14.8 g 2.6 g
14木	きなこあげパン 7月おたんじょうび& 3年生リクエストメ ニュー	○	とりにくのレモンソースやき ABCスープ ガリガリくん	パン, さとう, ABCカロニ	だいずあぶら, オリーブオイル	きなこ, とりにく, ベーコン	ぎゅうにゅう	にんじん, チンゲンサイ	レモン, たまねぎ, キャベツ, コーン	601 kcal 26.9 g 20.8 g 3.3 g
15金	ちらしごはん	○	まぐろみそマヨネーズやき みずなのサラダ もずくのスープ	ごはん	エッグフリーマヨ ネーズ, ごまドレッシング	まぐろ, みそ, ぶたにく	ぎゅうにゅう, あおのり, もずく	みずな, にんじん	きゅうり, だいこん, えのきたけ, ねぎ	574 kcal 25.7 g 15.4 g 2.6 g



19日(火)・20日(水)はお弁当の日になります。
(11日の週に給食当番だった人は、白衣を洗濯をして19日に学校へ持ってきてください。)



Q:「じばさんぶつ」って
なあに??

A: じぶんのすんでいる「ちいき(けん)」で、しゅうかく
されたり、つくられた しょくざいのことだよ。
じばさんぶつは、しんせんで、おいしいし、はこがエネ
ルギー(ガソリンなど)をおさえることができるから、
かんきょうほぜんにもつながるだよ。
じばさんぶつを せっきよくてきに えらびたいね!

こんげつのじばさんぶつ

こめ、こめこめん、こめこパン、
ぎゅうにゅう、こまつな、たまねぎ、
きゅうり、トマト、えだまめ、あぶらあげ
チンゲンサイ、たまご、みそ、とうふなど

こんげつのしゅんのしょくざい

こまつな、たまねぎ、きゅうり、
トマト、えだまめ、チンゲンサイ、
なす、ズッキーニ、かぼちゃ、
コーン など

