

こんだてひょう



カニリュウくんがいる日は、
地場産物(線が引いてあるよ)
を使っている日だよ!



日 (曜)	こんだて	栄養価	血や骨や肉に なるもの(赤)	体の調子を 整えるもの(緑)	熱や力のもと になるもの(黄)
2 (火)	てづくりカレーライス ぎゅうにゅう グリーンサラダ	エ: 706 た: 22.8 脂: 28.0 炭: 98.1 塩: 2.3	ぎゅうにゅう ぶたにく ハム	たまねぎ にんじん グリーンピース しょうが キャベツ きゅうり とうもろこし にんにく しめじ えだまめ りんご	こめ むぎ さとう あぶら じゃがいも こむぎこ バター
3 (水)	たいかつバーガー ぎゅうにゅう なつやさいのトマトに	エ: 729 た: 31.4 脂: 30.6 炭: 91.1 塩: 3.6	ぎゅうにゅう たいかつ とりにく	きゃべつ にんじん たまねぎ ピーマン なす ブッキーニ トマト	パン さとう あぶら マカロニ タルタルソース
4 (木)	【アイアン きゅうしょく】 ごはん ぎゅうにゅう にくどうふ ほうれんそうのピーナツあえ	エ: 618 た: 27.2 脂: 20.3 炭: 87.4 塩: 1.8	ぎゅうにゅう ぶたにく やきどうふ ちくわ	たまねぎ しいたけ にんじん ねぎ しらたき ほうれんそう もやし	こめ さとう あぶら ピーナツ
5 (金)	ごはん ぎゅうにゅう とりにくとこんにやくのいためもの なすのごまじる	エ: 590 た: 23.8 脂: 17.8 炭: 88.0 塩: 2.3	ぎゅうにゅう とりにく ちくわ とうふ みそ	なす たまねぎ にんじん ねぎ こんにやく しいたけ	こめ さとう あぶら ごま ごまあぶら
8 (月)	ごはん ぎゅうにゅう にくだんごのあまずあんかけ いそかあえ	エ: 646 た: 21.4 脂: 19.7 炭: 101.7 塩: 2.3	ぎゅうにゅう にくだんご ひじき いとかまぼこ	たまねぎ にんじん ピーマン たけのこ しいたけ こまつな もやし	こめ さとう あぶら じゃがいも
9 (火)	【げんえん きゅうしょく】 ごはん ぎゅうにゅう いわしのうめに きゃべつとささみのわふうサラダ とんじる	エ: 694 た: 22.7 脂: 21.8 炭: 93.2 塩: 1.9	ぎゅうにゅう いわし ぶたにく とりにく あぶらあげ わかめ みそ	ごぼう だいこん にんじん <u>こんにやく</u> ねぎ きゃべつ きりぼしだいこん とうもろこし うめぼし	こめ さとう あぶら さつまいも
10 (水)	パン ぎゅうにゅう ごまとうにゅうラーメン しゅうまい	エ: 532 た: 27.2 脂: 20.0 炭: 69.6 塩: 2.9	ぎゅうにゅう ぶたにく とうにゅう みそ	にんじん チンゲンサイ もやし きゃべつ しょうが にんにく たけのこ きくらげ	パン ちゅうかめん さとう あぶら ごま
11 (木)	ごはん ぎゅうにゅう マーボーなす はるさめスープ	エ: 655 た: 20.7 脂: 23.5 炭: 98.1 塩: 3.3	ぎゅうにゅう ぶたにく ベーコン みそ	にんじん たまねぎ こまつな なす しいたけ たけのこ にら しょうが にんにく	こめ さとう あぶら はるさめ でんぷん
12 (金)	【かんこく きゅうしょく】 ビビンバ ぎゅうにゅう わかめスープ ひとくちチーズ	エ: 680 た: 24.7 脂: 26.5 炭: 92.0 塩: 2.1	ぎゅうにゅう ぶたにく わかめ ベーコン とうふ チーズ	たまねぎ しょうが にんにく もやし にんじん こまつな えのき	こめ むぎ さとう あぶら ごま
16 (火)	ごはん ぎゅうにゅう ぼっちゃんかぼちゃのコロッケ きりぼしだいこんの オイスターソースいため やさいスープ	エ: 765 た: 25.9 脂: 25.1 炭: 114.2 塩: 2.3	ぎゅうにゅう とりにく ぶたにく	にんじん きゃべつ しめじ たまねぎ かぼちゃ きりぼしだいこん にら しいたけ	こめ さとう あぶら じゃがいも ごまあぶら
17 (水)	【ドイツ きゅうしょく】 ゼンリゅうふんのパン ぎゅうにゅう ジャーマンポテト ドイツ風スープ バウムクーヘン	エ: 692 た: 18.4 脂: 26.0 炭: 102.7 塩: 3.1	ぎゅうにゅう ウインナー ベーコン	トマト たまねぎ にんじん グリーンピース きゃべつ ブロッコリー	パン さとう じゃがいも バター あぶら バウムクーヘン

18 (木)	ふりかけごはん ぎゅうにゅう ゆでぶたのごまだれあえ のっぺいしる	エ: 593 た: 26.0 脂: 19.4 炭: 84.5 塩: 1.3	ぎゅうにゅう とりにく ぶたにく あぶらあげ みそ	だいこん <u>こんにやく</u> にんじん ねぎ きゃべつ きゅうり もやし	こめ さとう あぶら でんぷん さといも ごま
19 (金)	【ふるさと きゅうしょく】 あぶらあげごはん ぎゅうにゅう ばいにくあえ トマトとさばのみそしる	エ: 588 た: 25.8 脂: 20.0 炭: 80.7 塩: 2.8	ぎゅうにゅう あぶらあげ チーズ さば みそ ちくわ	おおば トマト こまつな もやし にんじん うめぼし	こめ むぎ さとう あぶら ごま
22 (月)	ごはん ぎゅうにゅう あつあげのピリからいため ワントンスープ	エ: 615 た: 27.3 脂: 21.8 炭: 82.1 塩: 2.1	ぎゅうにゅう あぶらあげ ぶたにく とりにく みそ	にんじん たまねぎ しいたけ しょうが ねぎ もやし ピーマン しめじ	こめ さとう あぶら タンメン ごま
24 (水)	パン ぎゅうにゅう ボロネーゼ じゃがいものスープ なし	エ: 610 た: 27.4 脂: 23.0 炭: 83.6 塩: 2.9	ぎゅうにゅう ベーコン ぶたにく しょうが トマト チーズ	にんじん たまねぎ ほうれんそう とうもろこし しょうが トマト にんにく	パン じゃがいも スパゲティ さとう なし あぶら
25 (木)	ごはん ぎゅうにゅう しろみざかなのチリソースあえ みそストローネ	エ: 698 た: 24.0 脂: 26.1 炭: 97.3 塩: 1.7	ぎゅうにゅう たら あぶらあげ ベーコン みそ	たまねぎ にんじん トマト こまつな ピーマン にんにく	こめ さつまいも さとう あぶら でんぷん
26 (金)	ごはん ぎゅうにゅう とりにくとだいずのにももの ゆかりあえ	エ: 612 た: 24.1 脂: 17.3 炭: 96.6 塩: 2.1	ぎゅうにゅう とりにく だいず ちくわ	だいこん にんじん しいたけ いんげん にんにく しょうが きゃべつ きゅうり	こめ さとう さといも あぶら でんぷん ごまあぶら
27 (土)	【はッピー きゅうしょく】 わかめピラフ ぎゅうにゅう ピーンズスープ ももゼリー	エ: 601 た: 21.1 脂: 20.5 炭: 88.5 塩: 1.7	ぎゅうにゅう ウインナー とりにく わかめ ひよこめ あおえんどうまめ あかいんげんまめ	レタス たまねぎ にんじん しめじ	こめ むぎ じゃがいも バター さとう あぶら ゼリー
30 (火)	【おきなわけん きゅうしょく】 タコライス ぎゅうにゅう おきなわふうみそしる サーターアングギー	エ: 815 た: 30.0 脂: 28.2 炭: 118.7 塩: 2.9	ぎゅうにゅう ぶたにく スパム とうふ チーズ わかめ みそ	たまねぎ にんじん ピーマン トマト <u>キャベツ</u> えのき にんにく	こめ むぎ さとう あぶら トルティーヤ チップス サーターアングギー

*栄養価は、中・高等部のエネルギー(kcal)、たんぱく質(g)、脂質(g)、炭水化物(g)、食塩相当量(g)の順に記入してあります。

天候やその他の都合により、献立や食材を変更することがあります。御了承ください。



あさ朝ごはんクイズ



【第1問】朝ごはんを食べると、どんなよいことがあるでしょう?(こたえは2つあります)

①元気になる ②眠くなる ③うんちが出る
こたえ ① ③

【第2問】「〇寝〇起き朝ごはん」という言葉がありますが、〇にはいる言葉はなんでしょう?

① 昼 ② 早 ③ 遅
こたえ ② 早寝早起き朝ごはん

★朝ごはんは1日の元気の源です。朝ごはんの効果は、裏面の給食だよりも確認してみましょう!