

ひ	よう	しゅしょく	ぎゅうにゅう	おかず	おもなざいりょう			えいようりょう		だし
					あか ちやくやくほねになる	きいろ ねつやちからになる	みどり からだのちょうしをととのえる	エネルギー (kcal)	たんぱく しつ(g)	
1	げつ	むぎごはん		さけのしおやき なつやさいのみそしる ごもくきんぴら	ぎゅうにゅう さけ とうふ あぶらあげ さつまあげ わかめ えだまめ	こめ むぎ しらたき ごまあぶら さとう ごま	かぼちゃ たまねぎ なす ごぼう にんじん しいたけ	654	29.9	いりこ
2	か	むぎごはん		ゴーヤチャンプルー とうがんとにくだんごのスープ	ぎゅうにゅう とうふ たまご とりにく ぶたにく かまぼこ	こめ むぎ ごまあぶら かたくりこ	にがうり もやし とうがん たまねぎ しめじ にんじん しいたけ	638	27.2	
3	すい	ひのくにパン		なすのグラタン コンソメスープ シーザーサラダ	ぎゅうにゅう ぶたにく チーズ ウインナー	こめパンバター はるさめ さとう こむぎこ	なす たまねぎ いんげん パセリ にんじん キャベツ きゅうり コーン	664	27.4	
4	もく	ぶたキムチごはん		わかめスープ まめっこサラダ	ぶたにく とうふ ぎゅうにゅう かまぼこ わかめ だいず えだまめ	こめ ごま ごまあぶら	しょうが にんじん はくさいキムチ たまねぎ しいたけ もやし キャベツ	577	21.1	
たなばた こんだて										
5	きん	むぎごはん		やさしいコロッケ たなばたじる たなばたサラダ	ぎゅうにゅう あぶらあげ ロースハム ひじき チーズ	こめ むぎ コロッケ あぶら さとう ビーフン	たまねぎ にんじん しいたけ オクラ きゅうり キャベツ	616	18.9	かつお こんぶ
8	げつ	むぎごはん		かぼちゃのそぼろに おかかあえ	ぎゅうにゅう とりにく あつあげ さつまあげ いんげん かつおぶし	こめ むぎ しらたき さとう	かぼちゃ にんじん たまねぎ きゅうり キャベツ	592	21.0	
9	か	むぎごはん		げんきのでるレバー すましじる	ぎゅうにゅう とうふ とりレバー かまぼこ とりにく わかめ	こめ むぎ かたくりこ あぶら ごま こむぎこ さとうアーモンド	にら にんじん しょうが たまねぎ しいたけ	686	30.7	いりこ
10	すい	まるパン		かぼちゃコロッケ ひやしちゅうか	ぎゅうにゅう ロースハム たまご	パン あぶら めん ごまあぶら さとう	カボチャ きゅうり にんじん きくらげ だいずもやし しいたけ	610	23.2	
11	もく	むぎごはん		いわしおかに ひらめんスープ ごぼうサラダ	ぎゅうにゅう いわし ぶたにく かまぼこ ツナ	こめ むぎ ごまあぶら ひらめんビーフン さとう ごま	にんじん たまねぎ しいたけ ごぼう ほうれんそう きゅうり	674	25.0	
苓北産夏野菜・すいか使用										
12	きん	むぎごはん		チキンナゲット (小1中2) なつやさいカレー スイカ	ぎゅうにゅう チキンナゲット ぶたにく だいず	こめ むぎ あぶら	たまねぎ かぼちゃ なす ピーマン にんじん りんご すいか	664	21.2	
16	か	ゆかりごはん		ハンバーグ もずくじる コールスローサラダ	ぎゅうにゅう かまぼこ ぶたにく とりにく とうふ もずく	こめ むぎ さとう	ゆかり たまねぎ ねぎ にんじん キャベツ えのきたけ きゅうり コーン	594	23.4	いりこ
共通メニュー:ゴーヤチヂミ										
17	すい	コッペパン		はるさめじる ゴーヤチヂミ かいそうサラダ	ぎゅうにゅう ベーコン かまぼこ ぶたにく かいそうミックス	パン はるさめ あぶら さとう かたくりこ こむぎこ ごま	キャベツ たまねぎ ねぎ にがうり かぼちゃ にんじん しいたけ コーン きゅうり	532	21.6	
食育の日:水俣の味										
18	もく	むぎごはん		たちうおフライ みそしる アーモンドサラダ	ぎゅうにゅう たちうお あつあげ	こめ むぎ あぶら アーモンド さとう	にんじん たまねぎ だいずもやし しめじ ねぎ ごぼう キャベツ きゅうり コーン	797	25.9	
19	きん	むぎごはん		マーボーなす パンサンスー	ぎゅうにゅう とうふ とりにく ぶたにく グリンピース だいず ロースハム	こめ むぎ さとう ごまあぶら かたくりこ ごま はるさめ	たまねぎ にんじん たけのこ なす しいたけ しょうが きゅうり もやし	627	24.3	

※献立は都合により変更になることがあります。ご了承ください。

今月のめあて
かた
おやつのとれ方をかんがえよう

今月の苓北産
かぼちゃ なす とうがん きゅうり オクラ
あおピーマン スイカ

つめたいものをとりすぎないように!

つめたいものとりすぎは、おなかをこわしてしまいます

あついと、アイスやジュースなどつめたいものが、ほしくなりますね。でも、つめたいものばかりたべたり、のんだりしていると、おなかがひえて、おなかをこわしてしまいます。

また、アイスやジュースなどにはさとうがはいっているものが、おいしいです。とりすぎは、さとうのとりすぎにもなり、ふとりすぎやびょうきのげんいんにもなります。

つめたいものをとりすぎないように気をつけましょう。

今月の食題は、「ノーアイス、ノージュースにとりくもう」です。アイスを食べない日、ジュースをのまない日を一日ずつふやしていきましょう。

