7がつ　こんだてよていひょう

苓北町学校給食共同調理場

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 あか ちやにくやほねになる	おもなざいりょう きいろ ねつやちからになる	おもなざいりょう みどり からだのちょうしをととのえる	えいようりょう エネルギー(kcal)	えいようりょう たんぱくしつ(g)	だし
3	げつ		むぎごはん	牛乳	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 わかめ あぶらあげ とうふ さつまあげ 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	682 818	32.4 36.6	いりこ
4	か		むぎごはん	牛乳	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	638 787	27.2 33.1	
5	すい		ひのくにパン	牛乳	ズッキーニのグラタン コンソメスープ まめっこサラダ	ぎゅうにゅう ぶたにく チーズ ウインナー だいず えだまめ	パン バター はるさめ こむぎこ	ズッキーニ たまねぎ いんげん にんじん パセリ もやし キャベツ	682 827	28.9 35.0	
6	もく		ぶたキムチごはん	牛乳	わかめスープ シーザーサラダ	ぶたにく わかめ ぎゅうにゅう とうふ かまぼこ	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 キャベツ きゅうり コーン	535 651	19.4 22.9	
7	きん	たなばたこんだて	むぎごはん	牛乳	ほしがたハンバーグ たなばたじる たなばたサラダ	ぎゅうにゅう あぶらあげ ぶたにく ひじき ロースハム チーズ	こめ むぎ ビーフン さとう あぶら	たまねぎ にんじん しいたけ オクラ きゅうり キャベツ	608 747	23.1 28.0	かつお こんぶ
10	げつ		むぎごはん	牛乳	いわしおかかに 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 ノンドリップツナ	こめ むぎ あぶら ビーフン ごまあぶら 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	679 834	25.0 30.1	
11	か		むぎごはん	牛乳	げんきのでるレバー すましじる	ぎゅうにゅう こおりどうふ とりレバー わかめ とうふ かまぼこ	こめ むぎ あぶら アーモンド ごま さとう	たまねぎ にら しょうが にんじん しいたけ	803 1,005	40.9 51.2	いりこ
12	すい		まるパン	牛乳	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 チャンポンめん ごまあぶら さとう	にんじん きゅうり だいずもやし きくらげ しいたけ　かぼちゃ	649 790	37.4 43.1	
13	もく		むぎごはん	牛乳	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 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 いんげん きゅうり キャベツ	592 727	21.0 25.3	
14	きん	共通メニュー：まぜごはん	ぶたにくと こまつなの まぜごはん	牛乳	もずくじる コールスローサラダ	ぶたにく かまぼこ ぎゅうにゅう とうふ もずく	こめ むぎ さとう ごまあぶら	こまつな にんじん しょうが たまねぎ ねぎ えのきたけ キャベツ きゅうり コーン	569 699	22.4 26.9	いりこ
18	か	食育の日：苓北産夏野菜＆スイカ	むぎごはん	牛乳	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	664 850	21.2 27.3	
19	すい		コッペパン	牛乳	チリコンカン チキンピカタ かいそうサラダ	ぎゅうにゅう だいず チーズ ぶたにく えだまめ とりにく たまご かいそう	パン さとう じゃがいも ごま	たまねぎ にんじん トマトホール コーン きゅうり キャベツ	592 747	36.7 47.4	
20	もく		むぎごはん	牛乳	マーボーなす バンサンスー	ぎゅうにゅう とうふ とりにく ぶたにく だいず グリンピース 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	627 772	24.3 29.6	

今月のめあて
おやつのとりかたをかんがえよう

今月の苓北産
かぼちゃ　なす　きゅうり　にがうり　とうがん　おくら
こねぎ　ピーマン　すいか

つめたいものをとりすぎないように！

つめたいものの 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、おおいです。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。