

平成25年5月

# こんだてよていひょう

七葉共同調理場(中)

| 日曜   | こんだて                          |                        |                         |                | 飲む物<br>デザート         | 血や肉や骨をつくる  | 体の調子を整える  | エネルギーになる           | 備考                 |                |
|------|-------------------------------|------------------------|-------------------------|----------------|---------------------|--|---|--------------------|--------------------|----------------|
|      | しゅしゅく<br>主食                   | しゅさい<br>主菜             | ふくさい<br>副菜              | しるもの<br>汁物     |                     | あかいろのたべもの  | みどりいろのたべもの  | きいろのたべもの           |                    | エネルギー<br>たんぱく質 |
| 1 水  | 麦ごはん<br>とりごぼう丼                |                        | かいそう<br>サラダ             | ちゅうか<br>スープ    | 牛乳                  | とり肉 青大豆 かいそう<br>とうふ たまご 牛乳                         | ごぼう しらたき にんじん たけのこ<br>長ネギ きゅうり キャベツ こまつな<br>きくらげ えのき        | 米 麦 ごま<br>じゃがいも    | 782 kcal<br>33.9 g |                |
| 2 木  | ごはん                           | しのだに                   | ごまあえ                    | キムチ<br>とん汁     | 牛乳<br>かしわ<br>もち     | うすあげ ひじき<br>ぶた肉 とうふ 牛乳                             | ほうれんそう にんじん もやし えのき<br>だいこん ごぼう こんにやく はくさい<br>長ネギ           | 米 ごま じゃがいも         | 840 kcal<br>31.5 g |                |
| 7 火  | こくとう<br>パン<br>クリーム<br>チーズ     | さけフライ                  | なつみかん<br>サラダ            | ポーク<br>ビーンズ    | 牛乳                  | チーズ さけ ぶた肉<br>牛乳                                   | みかん キャベツ きゅうり にんじ<br>ん たまねぎ トマト パセリ                         | パン じゃがいも           | 883 kcal<br>37.4 g |                |
| 8 水  | たけのこ<br>ごはん                   | あつやき<br>たまご            | こんぶあえ                   | 肉じゃが           | 牛乳                  | うすあげ たまご<br>こんぶ ぶた肉 牛乳                             | たけのこ にんじん きゅうり キャベツ<br>たまねぎ しらたき さやいんげん                     | 米 じゃがいも            | 746 kcal<br>26.9 g |                |
| 9 木  | 麦ごはん<br>たまごカレー                |                        | こんにやく<br>サラダ            |                | 牛乳<br>いちご           | ぶた肉 うずらのたまご<br>牛乳                                  | たまねぎ にんじん こんにやく<br>コーン キャベツ きゅうり いちご                        | 米 麦 じゃがいも          | 889 kcal<br>27.8 g |                |
| 10 金 | てまぎずし<br>たまご・ツナマヨネーズ・<br>きゅうり | アーモンド<br>あえ            | みそ<br>けんちん汁             | 牛乳             | のり たまご ツナ<br>とうふ 牛乳 | きゅうり ほうれんそう もやし<br>にんじん キャベツ だいこん<br>ごぼう 長ネギ こんにやく | 米 アーモンド<br>じゃがいも  | 785 kcal<br>27.3 g |                    |                |
| 13 月 | ごはん                           | 豚肉の<br>ナッツがらめ          | ばいにく<br>あえ              | あおなの<br>みそ汁    | 牛乳                  | ぶた肉 ひじき とうふ<br>牛乳                                  | きゅうり にんじん えのき たまね<br>ぎ たけのこ こまつな                            | 米 アーモンド<br>じゃがいも   | 846 kcal<br>35.1 g | 七中<br>給食なし     |
| 14 火 | ちゅうか<br>めん                    | ししゃも<br>フライ            | ごまびたし                   | とうにゅう<br>スープ   | 牛乳                  | ししゃも ぶた肉 豆乳<br>牛乳                                  | キャベツ こまつな にんじん<br>長ねぎ メンマ もやし きくらげ                          | ちゅうかめん ごま          | 794 kcal<br>35.9 g | 七小<br>給食なし     |
| 15 水 | カレー<br>ピラフ                    | オムレツ<br>(ケチャップ)        | フレンチ<br>サラダ             | ポテトミルク<br>スープ  | みかん<br>ジュース         | たまご ベーコン   | キャベツ きゅうり かぶ にんじん<br>たまねぎ ぶなしめじ                             | 米 じゃがいも            | 763 kcal<br>23.2 g |                |
| 16 木 | ごはん                           | おろしハン<br>バーグ           | ごぼうサラダ<br>(マヨネーズ)       | きぬさやの<br>みそ汁   | 牛乳                  | ぶた肉 とうふ 牛乳   | だいこん ごぼう にんじん<br>キャベツ きゅうり さやえんどう<br>ぶなしめじ 長ネギ              | 米 ごま じゃがいも         | 809 kcal<br>29.9 g | 七中1年<br>給食なし   |
| 17 金 | なめし                           | ポテトコロッケ<br>(ソース)       | アーモンド<br>サラダ            | さわにわん          | 牛乳                  | ぶた肉 大豆 かまぼこ<br>あさり 牛乳                              | たまねぎ キャベツ きゅうり コーン<br>ごぼう にんじん たけのこ えのき<br>はるさめ しいたけ さやえんどう | 米 じゃがいも<br>アーモンド   | 902 kcal<br>32.9 g | 七小<br>給食なし     |
| 20 月 | ごはん                           | ますの<br>てりやき            | わらびの<br>おひたし<br>(かつおぶし) | こにもん           | 牛乳                  | ます とり肉 ほたて<br>かまぼこ 牛乳                              | わらび にんじん キャベツ ごぼう<br>れんこん しいたけ こんにやく<br>たけのこ さやえんどう         | 米 じゃがいも            | 754 kcal<br>39.3 g | 食育の日           |
| 21 火 | こめこ<br>チーズ<br>パン              | メンチカツ                  | ビーンズ<br>ポテトサラダ          | キャベツの<br>スープ   | 牛乳                  | ぶた肉 チーズ 青大豆<br>ウインナー 牛乳                            | コーン きゅうり かぶ キャベツ<br>にんじん たまねぎ ぶなしめじ                         | パン ごま<br>じゃがいも     | 826 kcal<br>33.5 g |                |
| 22 水 | 麦ごはん<br>マーボー丼                 |                        | わかめ<br>サラダ              |                | 牛乳<br>ゼリー<br>あえ     | わかめ ぶた肉 とうふ<br>牛乳                                  | もやし にんじん コーン メンマ<br>しいたけ たら 長ネギ もも パイン<br>みかん               | 米 麦 ごま             | 829 kcal<br>28.7 g |                |
| 23 木 | ごはん                           | ぎょうざ                   | 切り干し大根<br>のカレー<br>いため   | ワンタン<br>スープ    | 牛乳                  | ぶた肉 ちくわ 牛乳   | 切り干し大根 にんじん こんにやく<br>ピーマン ほうれんそう しいたけ<br>きくらげ もやし メンマ 長ネギ   | 米 ワンタン             | 763 kcal<br>26.1 g |                |
| 24 金 | アスパラ<br>ピラフ                   | えびカツ                   | アップル<br>ドレッシング<br>サラダ   | ミネスト<br>ローネ    | 牛乳                  | えび ベーコン<br>白いんげん豆 牛乳                               | アスパラガス キャベツ きゅうり<br>コーン セロリー たまねぎ<br>にんじん トマト パセリ           | 米 じゃがいも<br>マカロニ    | 785 kcal<br>26.1 g |                |
| 27 月 | ごはん                           | あじの<br>なんばん<br>づけ      | ふきの<br>きんぴら             | わかたけ<br>汁      | 牛乳                  | あじ ぶた肉 とうふ<br>わかめ 牛乳                               | たまねぎ にんじん こんにやく<br>ふき たけのこ 長ネギ                              | 米 ごま じゃがいも         | 764 kcal<br>34.1 g |                |
| 28 火 | 大麦<br>めん                      | いかの<br>てんぷら            | シャキシャキ<br>サラダ           | わふう汁           | 牛乳                  | いか とり肉 うすあげ<br>牛乳                                  | キャベツ きゅうり にんじん<br>しいたけ こまつな ぶなしめじ<br>たもぎたけ 長ネギ              | おおむぎめん<br>じゃがいも ごま | 824 kcal<br>34.0 g |                |
| 29 水 | 麦<br>ごはん                      | やきにく<br>ピピンバ           | ナムル                     | わかめ<br>スープ     | 牛乳<br>アップル<br>シネパット | ぶた肉 わかめ<br>うずらのたまご とうふ<br>かまぼこ 牛乳                  | 長ネギ えのき しいたけ ぜんまい<br>だいずもやし ほうれんそう<br>にんじん メンマ りんご          | 米 麦 ごま             | 836 kcal<br>37.0 g |                |
| 30 木 | ごはん                           | アスパラと<br>ナッツの<br>いためもの | ゆかりあえ                   | わらびの<br>みそ汁    | 牛乳                  | とり肉 生あげ 大豆<br>牛乳                                   | にんじん アスパラガス こんにやく<br>キャベツ きゅうり わらび 長ネギ<br>たけのこ              | 米 カシューナッツ<br>じゃがいも | 780 kcal<br>32.1 g | 七小6年<br>給食なし   |
| 31 金 | ごはん                           | かつおフライ<br>(ソース)        | いそかあえ                   | じゃがいも<br>のそぼろ煮 | 牛乳                  | かつお 生あげ とり肉<br>のり 牛乳                               | ほうれんそう にんじん もやし<br>たまねぎ しいたけ さやいんげん                         | 米 じゃがいも            | 845 kcal<br>35.2 g | 七小6年<br>給食なし   |

※ こんだては諸事情により、変更になることがあります。ご了承ください。

### \*\*生活リズムをととのえましよう\*\*

新学期が始まり早くも1ヶ月がたちました。5月は環境がかわったことによる疲れがどっと出てくる頃です。ゴールデンウィークもありますが、早寝・早起きを心がけ規則正しい生活で、リズムを作りましょう。遅くまで寝ていてだらだらしていると余計に疲れてしまいますよ！

### 今月の新発田産(↑赤字で表示してあります)

米、あやめみそ、こまつな、きゅうり、パセリ、アスパラガス、ごぼう、たけのこ、いちご、とうふ、うすあげ、生あげ

