れいわ7ねんど 10がつ がっこうきゅうしょくこんだてひょう

こんげつのこんだてでは、ななえちゅうがっこうのほけんいいんのせいとが『けんこう』をテーマにきゅうしょくのこんだてをかんがえてくれました。8日のこんだては3ねんせいがごだいえいようそをいしきしたこんだて。9日は2ねんせいがカゼにまけないからだをつくるこんだて。15日は1ねんせいがからだによいといわれているわしょくのこんだてとなっています。みなさんたのしみにしていてください

七飯町立七重小学校

日曜	こんだてめい	おもなざいりょう ねつやちからになるもの	ちやにくやほねになるもの	からだのちょうしをととのえるもの
1 (水)	七小5年生給食なし（宿泊研修～3日） ぎゅうにゅう チキンカレーライス フルーツヨーグルトあえ	こめ,じゃがいも,こむぎこ,バター,あぶら さとう	ぎゅうにゅう とりにく,いんげんまめ ヨーグルト	たまねぎ,にんじん,にんにく,トマトみずに バナナ,おうとう,パイン
2 (木)	ぎゅうにゅう やきそば はるまき フルーツゼリー（ｻｲﾀﾞｰふう） 七小3年生給食なし（校外学習）	めん,あぶら はるさめ,こむぎこ,でんぷん,さとう,あぶら さとう	ぎゅうにゅう ぶたにく ぶたにく,ひじき	キャベツ,たまねぎ,にんじん キャベツ,たまねぎ,にんじん,ながねぎ,しょうが おうとう,みかん
3 (金)	ごはん　ぎゅうにゅう かぼちゃのみそしる とりにくのおろしねぎソースがけ ごもくきんぴら	こめ でんぷん,あぶら,さとう,ごまあぶら ごま,あぶら,ごまあぶら,さとう	ぎゅうにゅう みそ とりにく ぶたにく	かぼちゃ,たまねぎ,もやし ながねぎ,しょうが,にんにく,だいこん ごぼう,にんじん,つきこん
6 (月)	ごはん　ぎゅうにゅう かきたまみそしる ぶたにくとはるさめのいためもの もやしのナムル	こめ はるさめ,あぶら,ごまあぶら さとう,ごま,ごまあぶら	ぎゅうにゅう たまご,とうふ,あぶらあげ,みそ ぶたにく	たまねぎ たまねぎ,にんじん,ピーマン,しょうが,にんにく もやし,にんじん
7 (火)	きなこあげパン　ぎゅうにゅう ポトフ ミートボール カクテルゼリー	こむぎこ,さとう,あぶら じゃがいも さとう,あぶら さとう	たまご,きなこ,ぎゅうにゅう ウインナー とりにく かんてん,とうにゅう	にんじん,キャベツ,たまねぎ たまねぎ,にんにく,しょうが,トマトペースト りんご,ぶどう,もも,パイン,おうとう
8 (水)	七中3年保健委員　ごはん　ぎゅうにゅう なめこのみそしる ぶたにくとたまねぎのしょうがやき スパゲティサラダ	こめ さとう スパゲティ,オリーブオイル,エッグケアマヨネーズ,さとう	ぎゅうにゅう とうふ,みそ ぶたにく	なめこ,ながねぎ たまねぎ,しょうが にんじん,コーン
9 (木)	七中2年保健委員　ぎゅうにゅう カレーラーメン パリパリサラダ プリン 七小4年生給食なし（校外学習）	ラーメン,あぶら ワンタンかわ,あぶら,ゴマドレッシング さとう	ぎゅうにゅう ぶたにく,わかめ とうにゅう	ながねぎ,はくさい,もやし,たまねぎ,にんじん,にんにく キャベツ,きゅうり,にんじん
10 (金)	ごはん　ぎゅうにゅう かぼちゃだんごじる ねぎいりあつやきたまご こんぶのいためもの	こめ さとう ごま,あぶら,さとう	ぎゅうにゅう とりにく,あぶらあげ たまご こんぶ,ぶたにく,さつまあげ	かぼちゃもち,だいこん,にんじん,ごぼう ながねぎ つきこん,にんじん
14 (火)	こくとうパン　ぎゅうにゅう ミートボールスープ マカロニチーズ だいがくいも	こむぎこ,こくとう マロニー マカロニ,こむぎこ,バター,あぶら さつまいも,さとう,あぶら,ごま	たまご,ぎゅうにゅう とりにく,ぶたにく, ぎゅうにゅう,ウインナー,スキムミルク	たまねぎ,はくさい,にんじん,ながねぎ,ほししいたけ たまねぎ
15 (水)	七中1年保健委員　ごはん　ぎゅうにゅう だいこんのみそしる しろみさかなフライ ななえリンゴゼリー	こめ こむぎこ,パンこ,でんぷん,あぶら さとう	ぎゅうにゅう あぶらあげ,みそ ホキ かんてん	だいこん,キャベツ ななえリンゴジュース,レモンかじゅう
16 (木)	七飯産の日　山川ぎゅうにゅう ほうれんそうのトマトクリームスパゲティ とりにくとおうさましいたけのバターやき りんご	スパゲティ,オリーブオイル,なまクリーム バター	**ぎゅうにゅう** とりにく	**ほうれんそう**,たまねぎ,トマトみずに,**にんにく** **おうさましいたけ**,たまねぎ **りんご**
17 (金)	ぎゅうにゅう おやこどん じゃがいものみそしる キャベツのあさづけ	こめ,さとう じゃがいも	ぎゅうにゅう とりにく,たまご あぶらあげ,みそ	しらたき,たまねぎ,ほししいたけ ながねぎ キャベツ,にんじん
20 (月)	振替休業日			
21 (火)	ナン　ぎゅうにゅう キーマカレー チーズオムレツ りんご	こむぎこ こむぎこ,あぶら なまクリーム	ぎゅうにゅう ぶたにく,だいず,いんげんまめ,スキムミルク たまご,ぎゅうにゅう,スキムミルク,チーズ	たまねぎ,にんじん,トマトピューレ ほうれんそう,たまねぎ りんご
22 (水)	ごはん　ぎゅうにゅう とうふのみそしる ぶたキムチ じゃがいもとキャベツのごまあえ	こめ ごま,さとう,あぶら じゃがいも,ごま,さとう	ぎゅうにゅう とうふ,あぶらあげ,みそ ぶたにく,みそ	ながねぎ たまねぎ,にんじん,ピーマン,もやし,キムチ,にんにく,しょうが キャベツ,にんじん
23 (木)	ぎゅうにゅう たまごとじうどん ちくわいそべあげ フルーツクリームあえ	うどん,ごまあぶら,さとう こむぎこ,さとう,あぶら ホイップクリーム,さとう	ぎゅうにゅう たまご,ぶたにく,,あぶらあげ ちくわ,あおさ ヨーグルト	ながねぎ,こまつな,ほししいたけ,しめじ おうとう,みかん,バナナ
24 (金)	ぎゅうにゅう とりごぼうどん じゃがいものみそしる だいこんのなんばんづけ	こめ,さとう じゃがいも さとう,ごまあぶら	ぎゅうにゅう とりにく,だいず わかめ,あぶらあげ,みそ	ごぼう,にんじん,しょうが,ながねぎ たまねぎ だいこん,にんじん
27 (月)	ごはん　ぎゅうにゅう こんさいのみそしる にくどうふ ほうれんそうとえのきのあえもの	こめ じゃがいも さとう,あぶら	ぎゅうにゅう あぶらあげ,みそ ぶたにく,とうふ	にんじん,ごぼう にんじん,たまねぎ,つきこん ほうれんそう,えのき
28 (火)	ぎゅうにゅう スパゲティミートソース チキンナゲット（２コ） ミルクデザート	スパゲティ,オリーブオイル あぶら,でんぷん,さとう,こむぎこ	ぎゅうにゅう ぶたにく,だいず とりにく ぎゅうにゅう	にんじん,たまねぎ,トマトみずに おうとう,パイン,みかん
29 (水)	ぎゅうにゅう ハヤシライス りんご	こめ,じゃがいも,こむぎこ,あぶら	ぎゅうにゅう ぶたにく,いんげんまめ,スキムミルク	にんじん,マッシュルーム,たまねぎ,トマトピューレ りんご
30 (木)	ななえしょくパン　ぎゅうにゅう シチュー キャベツメンチカツ ヨーグルト	こむぎこ じゃがいも,こむぎこ こむぎこ,パンこ,でんぷん,あぶら,さとう さとう	ぎゅうにゅう ぎゅうにゅう,いんげんまめ ぶたにく,とりにく スキムミルク	たまねぎ,はくさい,にんじん キャベツ
31 (金)	ぎゅうにゅう チャーハン わかめスープ ごまだんご	こめ,あぶら ごま,でんぷん あんこ,もちこめ,ごま,さとう,でんぷん,あぶら	ぎゅうにゅう たまご,やきぶた わかめ,とうふ にゅう	ながねぎ,にんにく にんじん,たまねぎ,えのき

今月のにんにくは大森さん

鈴木さん 32kg

原口さん 13kg

杉村さん 37kg

原口さん 25kg

工藤さん 35kg

小松さん 25kg

	エネルギー	たんぱく質	脂質	カルシウム	鉄	ビタミン A(レチノール当量)	ビタミン B1	ビタミン B2	ビタミン C	食物繊維	食塩相当量
	kcal	g	g	mg	mg	μg	mg	mg	mg	g	g
月平均栄養価	620	22.1	21.0	338	3.0	219	0.32	0.48	29	4.4	2.2

こんげつのななえさん

こめ、じゃがいも、とうふ、あぶらあげ、かぼちゃ、ながねぎ、おうさましいたけ、ほしのおうさましいたけ（ほししいたけ）、りんご、にんにく、ごぼう、ほうれんそう、山川ぎゅうにゅう、ヨーグルト、しょくパンのしようをよていしています。

感謝していただきましょう！

七飯町の給食は、寄贈や無償提供をしてもらい、食品高騰が止まらない状況の中、たくさんの農家さんや業者さんに支えられています。寄贈された食材は献立表の食品名に吹き出しで生産者の方の名前などを紹介しています。感謝して味わって食べましょう！