れいわ7ねんど 12がつがっこうきゅうしょくこんだてひょう

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 (月)	ごはん　ぎゅうにゅう たまねぎとたまごのみそしる ぶたにくとはるさめのいためもの ポテトサラダ	こめ はるさめ,あぶら,ごまあぶら じゃがいも,エッグエアマヨネーズ,さとう	ぎゅうにゅう たまご,あぶらあげ,みそ ぶたにく	たまねぎ,えのき たまねぎ,にんじん,にんにく,しょうが にんじん,コーン
2 (火)	あげパン　ぎゅうにゅう ポトフ ミートボール りんご	こむぎこ,あぶら,さとう じゃがいも さとう,あぶら	たまご,ぎゅうにゅう ウインナー とりにく	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
3 (水)	ごはん　ぎゅうにゅう こんさいのごまじる にくどうふ はくさいのナムル	こめ じゃがいも,ごま さとう,あぶら ごま,さとう,ごまあぶら	ぎゅうにゅう あぶらあげ,みそ,とうにゅう ぶたにく,とうふ	だいこん,にんじん,ごぼう,ながねぎ にんじん,たまねぎ,つきこん はくさい,にんじん
4 (木)	**七飯産の日** 山川ぎゅうにゅう ななえしょくパン きのことほうれんそうのクリームスープ しろはなまめコロッケ ヨーグルト	**パン**（こむぎこ,さとう） なまクリーム,バター,こむぎこ,あぶら じゃがいも,バター,さとう,でんぷん,こむぎこ,パンこ,あぶら さとう	ぎゅうにゅう ぎゅうにゅう,スキムミルク しろはなまめ スキムミルク	はくさい,たまねぎ,**おうさましいたけ**,しめじ,えのき,ほうれんそう,**にんじん**
5 (金)	ごはん　ぎゅうにゅう とうふとながねぎのみそしる メンチカツ じゃがいもとキャベツのごまあえ	こめ パンこ,でんぷん,さとう,こむぎこ,あぶら じゃがいも,ごま,さとう	ぎゅうにゅう とうふ,みそ とりにく,ぶたにく,らんぱく	たまねぎ,ながねぎ たまねぎ キャベツ,にんじん
8 (月)	ごはん　ぎゅうにゅう さつまじる ぶりのてりやき ブロッコリーのおかかあえ	こめ さつまいも さとう さとう,ごまあぶら	ぎゅうにゅう とうふ,とりにく,みそ ぶり かつおぶし	にんじん,ごぼう,ながねぎ ブロッコリー,もやし
9 (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,さとう こむぎこ 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,りんごクリーム たまねぎ,ほうれんそう りんご
10 (水)	ごはん　ぎゅうにゅう とんじる しろみさかなフライ ほうれんそうともやしのごまあえ	こめ じゃがいも こむぎこ,パンこ,でんぷん,あぶら ごま,さとう	ぎゅうにゅう ぶたにく,とうふ,みそ ホキ	にんじん,ごぼう,たまねぎ,ながねぎ,だいこん ほうれんそう,もやし,にんじん
11 (木)	ぎゅうにゅう スパゲティナポリタン チキンナゲット（２コ） ブロッコリーのゴマサラダ	スパゲティ,オリーブオイル,バター あぶら,でんぷん,さとう,こむぎこ ゴマドレッシング	ぎゅうにゅう ウインナー とりにく	たまねぎ,ピーマン,しめじ,にんじん,トマトに ブロッコリー,きゅうり,キャベツ,コーン,にんじん
12 (金)	ぎゅうにゅう ハヤシライス パリパリサラダ	こめ,じゃがいも, こむぎこ,あぶら ワンタンのかわ,あぶら,ゴマドレッシング	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 キャベツ,にんじん,きゅうり
15 (月)	ぎゅうにゅう チャーハン たまごスープ だいがくいも	こめ,あぶら マロニー さつまいも,あぶら,さとう,ごま	ぎゅうにゅう たまご,やきぶた たまご,とうふ	ながねぎ,にんにく たまねぎ,にんじん,ながねぎ
16 (火)	ぎゅうにゅう しおラーメン えびあげシューマイ（２コ） あんにんフルーツ	ラーメン こむぎこ,でんぷん,さとう さとう	ぎゅうにゅう ぶたにく,わかめ,やきのし ぎょにくすりみ,えび,らんぱく ぎゅうにゅう	にんじん,もやし,ながねぎ たまねぎ,しょうが おうとう,みかん,パイン
17 (水)	ぎゅうにゅう ホイコーローどん かきたまみそしる りんご	こめ,さとう,でんぷん,あぶら	ぎゅうにゅう ぶたにく,みそ たまご,とうふ,あぶらあげ,みそ	キャベツ,たまねぎ,にんじん,ほししいたけ,にんにく,しょうが ながねぎ りんご
18 (木)	ぎゅうにゅう あんかけうどん 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,でんぷん こむぎこ,あぶら ホイップクリーム,さとう	ぎゅうにゅう ぶたにく,あぶらあげ,なると ちくわ,あおさ ヨーグルト	ほししいたけ,たまねぎ,ながねぎ,にんじん,もやし,しょうが おうとう,パイン,みかん,バナナ
19 (金)	ぎゅうにゅう ビビンバどん じゃがいもとわかめのみそしる フルーツしらたま	こめ,ごま,さとう,あぶら,ごまあぶら じゃがいも しらたま	ぎゅうにゅう ぶたにく,みそ,だいずミート わかめ,あぶらあげ,みそ	もやし,にんじんほうれんそう,ながねぎ,しょうが,にんにく たまねぎ おうとう,みかん,バナナ
22 (月)	ごはん　ぎゅうにゅう なめこのみそしる チーズハンバーグ きりぼしだいこんとツナのサラダ	こめ さとう,あぶら エッグケアマヨネーズ,ごま	ぎゅうにゅう とうふ,みそ とりにく,チーズ ツナ	なめこ,だいこん,ながねぎ たまねぎ きりぼしだいこん,きゅうり
23 (火)	ソフトフランスパン ぎゅうにゅう シチュー チキンカツ ケーキ（２コ）	こむぎこ,さとう じゃがいも,こむぎこ,あぶら あぶら,こむぎこ,パンこ なまクリーム,さとう,こむぎこ	ぎゅうにゅう ぎゅうにゅう,いんげんまめ とりにく たまご,ぎゅうにゅう	たまねぎ,はくさい,にんじん,コーン ストロベリーソース
24 (水)	**給食なし（終業式のため、午前授業です）**			

今月の目標「寒さに負けない体をつくろう」

寒さに負けない体をつくるには、バランスのよい食事と規則正しい生活が基本です。体をあたためる食材をたくさん取り入れて、学校でも家庭でも好き嫌いせずに食べて寒さに負けない体を作りましょう！

風邪予防に役立つ栄養素です。積極的にとりましょう！

たんぱくしつ
筋肉を増やし体温を上げて、細菌やウイルスへの抵抗力を高めます。

ビタミンA
のどや鼻などの粘膜を保護します。

ビタミンC
免疫力を高めて風邪を予防します。

豚汁やけんちん汁などの具だくさんの汁物、ちゃんこ鍋や寄せ鍋などの鍋料理は、たんぱく質やビタミンをたくさん摂れ、体も温まるので寒い冬におすすめの料理です。しょうがをトッピングすると、さらに体がポカポカと温まるので、おすすめです！

	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	631	22.4	22.2	342	2.6	223	0.33	0.49	26	4.4	2.2

こんげつのななえさん

こめ、じゃがいも、ぎゅうにゅう、ヨーグルト、とうふ、あぶらあげ、おうさましいたけ（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）、ながねぎ、ほうれんそう、ごぼう、きりぼしだいこん、にんじん、だいこん、りんごのしようをよていしています。

8日の「ぶりのてりやき」は、渡島総合振興局より無償提供された函館産のぶりを使用します。