



5月分学校給食献立表

筑前町立 三輪小学校

日曜	こ ん だ て			エネルギー Kcal	たんぱく質 g	ざ い り ょ う		
	しゅしょく	牛乳	ふくしょく			おもにからだをつくるもの	おもにからだのちようしをととのえるもの	おもにねつやちからのもとなるもの
1 木	ふじごはん		まるでうどん ちぐさあえ やめちやムース	651	24.7	 ぎゅうにゅう クロたま とりにく てんぷら しらすばし	 にんじん たまねぎ ねぎ コーン ほうれんそう キャベツ	 こめ うどん ごま あぶら さとう ムース
2 金	たんごのせつく むぎごはん		かつおフライ キャベツとこまつなごまあえ さつきわん ちまき	624	21.2	ぎゅうにゅう かつお あぶらあげ	キャベツ もやし こまつな ごぼう しいたけ にんじん たけのこ きぬさや	こめ むぎ あぶら ごま こんにやく ちまき
7 水	しょくパン		コーンチャウダー アーモンドサラダ こめこタルト	603	20.6	ぎゅうにゅう ベーコン チーズ なまクリーム	コーン たまねぎ にんじん パセリ キャベツ きゅうり レモン	パン アーモンド
8 木	むぎごはん		あつあげのカレーに ちゅうかあえ ニューサマーオレンジ	660	27.1	ぎゅうにゅう あつあげ ぶたにく くらげ	たまねぎ にんじん チンゲンサイ トマト にんにく きゅうり キャベツ コーンニューサマーオレンジ	こめ むぎ さとう でんぷん ごま あぶら
9 金	ごはん		いわしのカリカリフライ たけのこのとさに しらたまじる	641	21.4	ぎゅうにゅう いわし いんげんまめ とりにく かつおぶし	たけのこ にんじん ごぼう しいたけ たまねぎ こまつな	こめ あぶら こんにやく さとう ごま もち
12 月	むぎごはん		にくじゃが きゅうりとわかめのすのもの なっとう	649	25.4	ぎゅうにゅう ぶたにく わかめ なっとう	にんじん たまねぎ きゅうり コーン かぼす	こめ むぎ じゃがいもこんにやく さとう あぶら
13 火	ごはん		ささみチーズフライ わふうサラダ すましじる	614	24.6	ぎゅうにゅう とりにく チーズ わかめ ちくわ とうふ	きゅうり たまねぎ ねぎ	こめ あぶら ごま マヨネーズ ふ
14 水	バーガーパン		ハンバーグオニオンソース たまごスープ こふきいも	624	27.0	ぎゅうにゅう ぎゅうにく ぶたにく たまご ベーコン	たまねぎ しめじ トマト にんじん キャベツ コーン	パン あぶら じゃがいも
15 木	ごはん		はっぼうさい はるまき きゅうりのしおこんぶあえ	686	23.5	ぎゅうにゅう ぶたにく いか うずらのたまご こんぶ エビ	たまねぎ にんじん きくらげ キャベツ もやし たけのこ きゅうり ねぎ コーン しょうが にんにく	こめ あぶら でんぷん
16 金	むぎごはん ふきじんづけ		チキンカレー フルーツカクテル	689	21.4	ぎゅうにゅう とりにく チーズ なまクリーム	たまねぎ にんじん にんにく トマト りんご みかん パイン もも グリンピース	こめ むぎ じゃがいも
19 月	しょくいくのひ むぎごはん		だいずのごもくに ごまじゃこあえ オレンジ	640	25.3	ぎゅうにゅう だいず とりにく あぶらあげ しらすばし	にんじん ごぼう えだまめ しょうが こまつな もやし オレンジ	こめ むぎこんにやく じゃがいも さとう ごま
20 火	ごはん		さけのしおやき きんぴらごぼう しちさいじる	599	26.5	ぎゅうにゅう さけ ぎゅうにく てんぷら あぶらあげ	ごぼう かんぴょう かぼちゃ だいこん にんじん ねぎ	こめ あぶら さとう じゃがいも
21 水	しょくパン いちごジャム		じゃがいものミートソースがらめ やさいスープ	642	25.2	ぎゅうにゅう ぶたにく ぎゅうにく チーズ ベーコン レンズまめ	にんじん たまねぎ トマト コーン マッシュルーム キャベツ セロリ	パン じゃがいも
22 木	むぎごはん		マーボーとうふ バンサンスー	637	24.4	ぎゅうにゅう とうふ ぶたにく ハム	たまねぎ にんじん たけのこ しいたけ ねぎ しょうが きゅうり キャベツ きくらげ	こめ むぎ さとう あぶら はるさめ ごま
23 金	ごはん		いわしのトマトに マカロニサラダ けんちんじる	684	23.8	ぎゅうにゅう いわし ハム とりにく とうふ	キャベツ きゅうり にんじん ごぼう しいたけ	こめ マカロニ マヨネーズこんにやく
24 土	うんどうかい							
27 火	ごはん		あじのなんばんづけ きゅうりもみ はるさめスープ	608	22.2	ぎゅうにゅう あじ とりにく	たまねぎ にんじん ねぎ きゅうり たまねぎ もやし くらげ	こめ さとう でんぷん あぶら はるさめ
28 水	ミルクパン		やきそば しょうろんぼう わかめスープ	658	31.3	ぎゅうにゅう ぶたにく いか エビ たまご わかめ かまぼこ	たまねぎ にんじん キャベツ もやし ねぎ たまねぎ えのき	パン めん ごま
29 木	むぎごはん		メンチカツ きゅうりもみ みそじる	683	21.1	ぎゅうにゅう ベーコン とうふ あぶらあげ とりにく ぶたにく	たまねぎ キャベツ ピーマン ねぎ えのきたけ	こめ むぎ あぶら
30 金	コーンピラフ		ツナマヨオムレツ ドレッシングサラダ コンソメスープ	629	22.7	ぎゅうにゅう とりにく ベーコン たまご ツナ	コーン たまねぎ にんじん マッシュルーム キャベツ きゅうり セロリー グリンピース	こめ あぶら じゃがいも

※ 材料などの都合により、献立を変更することがあります。



端午とは、中国で「月初めの午の日」という意味があり、もともとは悪日でした。そこで、災いをはらうためにしょうぶやよもぎを用いていました。それが日本に伝わり、しょうぶ湯などの風習が生まれました。この日にはちまきやかしわもちを食べます。ちまきも中国から伝わったもので、現在は笹でくるむのが普通ですが、本来は茅の葉で巻いていました。



今月の献立より

- ・2日は「端午の節句」メニューでちまきがつきます。
- ・19日は「食育の日」です。今月は、筑前町でとれた大豆を使った「大豆の五目煮」です。味わって食べてください。