



6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	おもにからだのちょうしをととのえるもの	おもにねつやちからのもとになるもの
2月	むぎごはん		さけのしおやき こまつなのおひたし みそしる オレンジ	595	26.8	ぎゅうにゅう さけ かつおぶし とうふ あぶらあげ わかめ	こまつな もやし にんじん たまねぎ ねぎ オレンジ	こめ むぎ じゃがいも
3火	ひじきごはん		あつやきたまご やさいソテー しらたまじる	674	22.6	ぎゅうにゅう たまご ひじき ベーコン とりにく	たまねぎ キャベツ ピーマン ごぼう にんじん しいたけ こまつな	こめ あぶら しらたまもち
4水	ソフトフランス		とりにくのレモンソースかけ ゆでやさしい チンゲンサイのミルクスープ	634	27.5	ぎゅうにゅう とりにく ベーコン なまクリーム	キャベツ きゅうり レモン チンゲンサイ たまねぎ にんじん コーン	パン さとう アーモンド あぶら でんぷん じゃがいも
5木	むぎごはん		カレーマーマー パンサンスー はちみつレモンゼリー	642	24.5	ぎゅうにゅう とうふ ぎゅうにく ぶたにく れんずまめ ハム	たまねぎ にんじん にら にんにく しょうが きゅうり キャベツ	こめ むぎ ゼリー でんぷん はるさめ ごま あぶら さとう
6金	ごはん		ししゃもフライ ひじきのいために ぶたじる	658	24.9	ぎゅうにゅう ししゃも ひじき てんぷら いんげん とうふ ぶたにく	にんじん だいこん ごぼう キャベツ ねぎ しょうが	こめ あぶら さとう こんにやく じゃがいも
9月	むぎごはん		ぶたにくとピーマンのいためもの ちゅうかスープ ぼうぎょうざ	667	23.9	ぎゅうにゅう ぶたにく ベーコン うずらのたまご とりにく	にんじん ピーマン たけのこ にんにく たまねぎ しいたけ チンゲンサイ	こめ むぎ あぶら でんぷん
10火	ごはん		ホキのてりやき ごぼうサラダ ぎゅうにくスープ	621	24.8	ぎゅうにゅう ホキ ちくわ ぎゅうにく とうふ	ごぼう こまつな だいこん にんじん しめじ えのき ねぎ しょうが	こめ ごま はるさめ
11水	しゅくパン		ポークビーンズ アーモンドサラダ メロン	680	29.1	ぎゅうにゅう ぶたにく だいず チーズ ひよこまめ	たまねぎ にんじん パセリ トマト にんにく マッシュルーム キャベツ きゅうり レモン メロン	パン じゃがいも アーモンド あぶら
12木	むぎごはん		きりぼしだいこんとじゃがいものうまに いわしのうめのかおりあげ すのもの	651	21.5	ぎゅうにゅう とりにく いんげん わかめ いわし	だいこん にんじん たまねぎ しいたけ きゅうり コーン かぼす	こめ むぎ じゃがいも あぶら さとう
13金	だいずのかみかみごはん		コロッケ たくあんあえ のっぺいじる コーヒーゼリー	630	20.6	ぎゅうにゅう だいず しらすぼし こんぶ あぶらあげ かまぼこ	だいこん キャベツ きゅうり にんじん ごぼう ねぎ	こめ じゃがいも ごま ふ こんにやく でんぷん ゼリー
16月	むぎごはん ふりかけ		かきあげ ちくさあえ オレンジ	706	21.2	ぎゅうにゅう とりにく しらすぼし	たまねぎ ねぎ しいたけ コーン にんじん こまつな キャベツ	こめ むぎ あぶら うどん
17火	ごはん		ビビンバ わかめスープ ヨーグルト	649	25.0	ぎゅうにゅう ぎゅうにく わかめ かまぼこ たまご	こまつな もやし にんじん はくさい ねぎ たまねぎ	こめ むぎ あぶら さとう ごま はるさめ
18水	しゅくパン		シンガポールビーフン ほうれんそうオムレツ ドレッシングサラダ	639	26.2	ぎゅうにゅう ぶたにく たまご	たまねぎ にんじん キャベツ きくらげ コーン きゅうり	パン ビーフン あぶら
19木	むぎごはん		だいずのいそに そくせきづけ フィッシュナゲット	695	26.9	ぎゅうにゅう だいず こんぶ とりにく ひじき てんぷら あぶらあげ いんげん かんぼち	にんじん きゅうり キャベツ	こめ むぎ こんにやく じゃがいも あぶら ごま
20金	ごはん		さばのホイルやき くわかめのいために けんちんじる	665	31.4	ぎゅうにゅう さば わかめ かつおぶし とりにく とうふ	たけのこ にんじん ごぼう しいたけ	こめ さとう あぶら こんにやく でんぷん
23月	むぎごはん		ポテトそぼろに ごまじゃこあえ	626	22.8	ぎゅうにゅう だいず とりにく しらすぼし	しょうが にんじん しいたけ たまねぎ えだまめ こまつな もやし キャベツ	こめ むぎ じゃがいも あぶら さとう でんぷん ごま
24火	ごはん うめぼし		あつあげのちゅうかに チャプチェ みかんゼリー	706	28.4	ぎゅうにゅう あつあげ ぶたにく うずらのたまご ぎゅうにく	たまねぎ にんじん きくらげ チンゲンサイ にんにく しょうが こまつな しいたけ	こめ さとう あぶら でんぷん はるさめ ごま
25水	バーガーパン		しろみぎかなフライ コーンシチュー ハムサラダ	725	31.8	ぎゅうにゅう ホキ ハム とりにく いんげんまめ バター チーズ	たまねぎ にんじん マッシュルーム コーン キャベツ きゅうり レモン	パン じゃがいも あぶら
26木	ごはん		ぶたにくとやさいのにももの きりぼしだいこんのごまずあえ なっとう	671	26.3	ぎゅうにゅう ぶたにく あつあげ いんげんまめ なっとう	たまねぎ にんじん ごぼう しいたけ だいこん きゅうり にんじん きくらげ	こめ さとう あぶら ごま
27金	むぎごはん ふくじんづけ		ハヤシライス あまなつサラダ	656	20.8	ぎゅうにゅう ぎゅうにく いんげんまめ チーズ	たまねぎ にんじん マッシュルーム キャベツ きゅうり あまなつ ふくじんづけ	こめ むぎ じゃがいも あぶら
30月	むぎごはん		ミートボールのあまずあん ちゅうかあえ ひややっこ	727	27.1	ぎゅうにゅう ぎゅうにく うずらのたまご たまご くらげ とうふ	ピーマン きゅうり キャベツ たまねぎ にんじん	こめ あぶら じゃがいも ごま さとう でんぷん

※材料などの都合により、献立を変更することがあります。※下線を引いているものが地域でとれたものです。

6月は食育月間!
 平成17年に「食育基本法」が制定・施行され、「食育推進基本計画」により、毎年6月は食育月間、19日は食育の日と定められました。
 毎日食べている身近な「食」について、家族で話し合ってみましょう。

6月4日～10日は雷の衛生週間です

今月の献立より
 ・今月の食育の日19日は、大豆の磯煮です。

