



平成28年度7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 よ う				
	しゅしょく	ぎゅうにゅう			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の
					たんぱく質	カルシウム	ビタミン	ミネラル	
1金	【筑前和食の日】 ごはん		ぶたにくのしょうがやき レモンあえ なすのみそしる アイスクリーム	741	29.0	ぶたにく かつおぶし とうふ みそ ぎゅうにゅう	しょうが キャベツ きゅうり レモン なす たまねぎ ねぎ	こめ さとう	
4月	むぎごはん うめぼし		こうやどうふのごもくに アーモンドあえ	624	23.2	とりにく ひじき こうやどうふ たまご ぎゅうにゅう	うめ こんにゃく にんじん えだまめ こまつな キャベツ もやし	こめ じゃがいも あぶら さとう むぎ アーモンド ごま	
5火	ごはん		マーボーなす そくせきづけ ひややっこ	615	25.3	ぶたにく みそ こんぶ とうふ ぎゅうにゅう	なす たまねぎ にんじん しょうが にんにく ねぎ きゅうり キャベツ	こめ あぶら でんぷん ごま	
6水	しょくパン		チリコンカン ハムサラダ すいか	650	30.3	だいず ぎゅうにく ハム ぎゅうにゅう	たまねぎ にんじん にんにく キャベツ きゅうり レモン すいか	しょくぱん あぶら こむぎこ	
7木	むぎごはん		ほしのコロッケ ごもくきんぴら うおそうめんじる たなばたゼリー	625	19.0	ぎゅうにく とうふ うおそうめん わかめ ぎゅうにゅう	ごぼう にんじん こんにゃく たまねぎ ねぎ しめじ	こめ あぶら ごま さとう ごまあぶら むぎ	
8金	ごはん		さけのマヨネーズやき うめあえ スタミナぶたじる	650	29.7	さけ かまぼこ かつおぶし ぶたにく とうふ みそ ぎゅうにゅう	きゅうり キャベツ うめ かぼちゃ もやし しょうが にんにく ねぎ	こめ ノンエッグマヨネーズ じゃがいも	
11月	むぎごはん		にくうどん ちぐさあえ あつやきたまご	650	27.6	わかめ ぎゅうにく しらすぼし たまご ぎゅうにゅう	たまねぎ ごぼう ねぎ コーン にんじん ほうれんそう キャベツ	こめ うどん さとう ごま ごまあぶら むぎ	
12火	ごはん		ぶたじゃが パンサンスー オレンジ	654	21.9	ぶたにく ハム たまご ぎゅうにゅう	にんじん たまねぎ こんにゃく いんげん きゅうり キャベツ オレンジ	こめ じゃがいも さとう あぶら はるさめ ごま ごまあぶら	
13水	パンパン		れいめん シュウマイ カットコーン	647	25.9	ハム たまご ぎゅうにゅう	キャベツ きゅうり もやし にんじん きくらげ コーン パン	パン ちゅうかめん ごまあぶら ごま	
14木	ごはん		ぶたにくとピーマンのいためもの いわしのカリカリフライ しちさいじる	663	22.6	ぶたにく いわし あぶらあげ みそ ぎゅうにゅう	にんじん ピーマン たけのこ にんにく かんぴょう たまねぎ かぼちゃ だいこん ねぎ	こめ あぶら でんぷん じゃがいも	
15金	むぎごはん ぶくじんづけ		なつやさいカレー フルーツカクテル	686	19.7	ぶたにく ぎゅうにゅう チーズ	たまねぎ にんじん なす かぼちゃ ピーマン にんにく トマト りんご みかん パイン もも	こめ じゃがいも あぶら なまクリーム むぎ	
18月	うみのひ								
19火	ごはん		あじフライ こんぶまめ さわにわん	656	27.4	あじ だいず てんぷら こんぶ しらす ぶたにく ぎゅうにゅう	ごぼう しいたけ にんじん たけのこ きぬさや	こめ あぶら	
20水	ワンローフパン はちみつ&マーガリン		プレーンオムレツ ラタトゥユ パスタスープ ムース	684	22.4	たまご ベーコン ぎゅうにゅう	トマト なす たまねぎ ピーマン スッキーニ にんにく セロリ にんじん キャベツ	しょくパン オリーブオイル スパゲッティ 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。

ふつうの時と汗をたくさんかいた時の



普段の水分補給は、水や麦茶などで十分です。また飲み方は、のどがかわいてからでは遅いので、のどがかわく前に飲むことが重要です。運動などで汗をたくさんかく場合は、ナトリウムなどが失われるので、薄めたスポーツドリンクや、ミネラル類などを補給できる飲料がおすすめです。



今月のこんだてより

○7日は七夕です。行事食として「星のコロッケ・魚そうめん汁・七夕ゼリー」がつかます。
○19日の食育の日のメニューは、「昆布豆」です。よくかんで食べましょう。

夏休みも



早寝



忘れずに！

朝ごはん

