



# 平成28年度9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	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	
1 (木)	ごはん		ドライカレー アーモンドサラダ きよほう	707	25.7	 ぶたにく レンズまめ ハム ぎゅうにゅう	 たまねぎ にんじん ピーマン にんにく しょうが トマト キャベツ きゅうり レモン きよほう	 こめ じゃがいも こむぎこ さとう アーモンド あぶら	
2 (金)	むぎごはん		さんまのかぼすに わふうサラダ とうがんスープ	640	21.8	 さんま くきわかめ ちくわ うずらのたまご とりにく ぎゅうにゅう	 きゅうり とうがん にんじん もやし ねぎ	 こめ むぎ しろごま ノンエッグマヨネーズ	
5 (月)	むぎごはん		にくどうふ さつまあげ ちゅうかあえ	605	23.5	 ぎゅうにく とうふ さつまあげ くらげ ぎゅうにゅう	 しらたき にんじん たまねぎ ねぎ えのき チンゲンサイ きゅうり キャベツ コーン	 こめ むぎ さとう あぶら ごま ごまあぶら	
6 (火)	ごはん <small>たかなのあぶらいため</small>		だいずのごもくに キャベツのおひたし	650	25.3	 しらすぼし だいず ぶたにく あぶらあげ ぎゅうにゅう かつおぶし	 たかな にんじん ごぼう こんにゃく えだまめ しょうが キャベツ もやし	 こめ あぶら じゃがいも さとう	
7 (水)	レーズンパン		れいめん チキンナゲット カットコーン	741	27.4	 ハム たまご とりにく 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 レーズン	 パン ラーメン ごまあぶら ごま あぶら	
8 (木)	むぎごはん		ひややっこ マーボーなす バンサンスー	666	27.6	 とうふ ぶたにく みそ ハム あぶらあげ 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 むぎ あぶら さとう でんぷん はるさめ ごま ごまあぶら	
9 (金)	ごはん		ししゃもフライ ごもきんぴら なすのみそしる なし	634	20.6	 ししゃも ぎゅうにく とうふ あぶらあげ みそ ぎゅうにゅう	 ごぼう にんじん こんにゃく なす たまねぎ ねぎ なし	 こめ あぶら ごま さとう ごまあぶら	
12 (月)	むぎごはん		ホイコーロー しそまきぼうぎょうざ はるさめスープ	640	21.5	 ぶたにく みそ ぎゅうにゅう	 にんじん キャベツ たけのこ ねぎ にんにく しょうが たまねぎ しいたけ チンゲンサイ	 こめ むぎ あぶら ごまあぶら はるさめ	
13 (火)	ごはん <small>きくらげのつくだに</small>		とりにくのレモンソースかけ ゆでやさしい けんちんじる	641	25.3	 とりにく とうふ ぎゅうにゅう	 きくらげ レモン キャベツ きゅうり コーン こんにゃく にんじん ごぼう しいたけ	 こめ むぎ さとう アーモンド さといも あぶら でんぷん	
14 (水)	しょくパン		ビーフシチュー ハムサラダ なし	634	24.6	 ぎゅうにく チーズ ぎゅうにゅう ハム	 にんじん たまねぎ えだまめ キャベツ きゅうり レモン なし	 パン じゃがいも あぶら なまクリーム	
15 (木)	むぎごはん		ぶたにくとやさいのにも ちくさあえ おつきみデザート	664	20.8	 ぶたにく ちくわ しらす ぎゅうにゅう	 たまねぎ にんじん ごぼう しいたけ こんにゃく いんげん コーン ほうれんそう キャベツ	 こめ あぶら さとう ごま ごまあぶら	
16 (金)	ごはん		ホキのトマトソースかけ レモンあえ かみなりじる	627	22.9	 ホキ かつおぶし とうふ あぶらあげ わかめ みそ ぎゅうにゅう	 トマト たまねぎ えのき にんにく パセリ パイン キャベツ きゅうり レモン にんじん こんにゃく しめじ	 こめ むぎ オリーブオイル あぶら	
19 (月)	けいろうのひ								
20 (火)	【食育の日】 ごはん		はっほうさい ぎすけに うめあえ	631	29.3	 ぶたにく イカ だいず うずらのたまご いろこ かまぼこ ぎゅうにゅう	 たまねぎ にんじん きくらげ キャベツ もやし たけのこ ねぎ ヤングコーン しょうが にんにく きゅうり うめ	 こめ あぶら ごまあぶら さとう ごま	
21 (水)	コッパン		なすのミートソーススパゲティ ツナサラダ ヨーグルト	650	28.4	 ぶたにく チーズ ツナ ヨーグルト ぎゅうにゅう	 たまねぎ にんじん なす マッシュルーム トマト キャベツ きゅうり コーン レモン	 パン スパゲティ あぶら	
22 (木)	しゅうぶんのひ								
23 (金)	ごはん なっとう		とりにくとじゃがいものうまに ごぼうとちくわのサラダ	731	27.1	 なっとう とりにく こうやどうふ ちくわ ぎゅうにゅう	 にんじん たまねぎ しいたけ いんげん ごぼう こまつな	 こめ じゃがいも さとう あぶら ごま ノンエッグマヨネーズ	
26 (月)	むぎごはん		ぎゅうにくコロッケ たくわんあえ とうふのみそしる アセロラゼリー	677	18.6	 こんぶ とうふ あぶらあげ わかめ みそ ぎゅうにゅう	 たくあん キャベツ きゅうり にんじん たまねぎ えのき ねぎ	 こめ むぎ ごま あぶら	
27 (火)	むぎごはん ふくじんづけ		なつやさいかレー ドレッシングサラダ	644	20.1	 ぶたにく ぎゅうにゅう チーズ	 たまねぎ にんじん かぼちゃ なす ピーマン にんにく トマト りんご キャベツ きゅうり コーン	 こめ むぎ じゃがいも あぶら なまクリーム	
28 (水)	ワンローフパン いちごジャム		ハンバーグきのこソース こふきいも ちんげんさいのミルクスープ	714	29.1	 ぶたにく ベーコン ぎゅうにゅう	 たまねぎ しめじ コーン にんじん チンゲンサイ	 パン さとう あぶら じゃがいも なまクリーム でんぷん	
29 (木)	むぎごはん		まぐろのアーモンドがらめ こまつなのおひたし ぎゅうにくスープ	662	32.4	 まぐろ かつおぶし ぎゅうにく とうふ ぎゅうにゅう	 えだまめ しょうが こまつな もやし にんじん しめじ えのき だいこん ねぎ	 こめ むぎ さとう アーモンド はるさめ ごまあぶら	
30 (金)	ゆかりごはん		ぐうどん あつやきたまご ごまあえ みかんシャーベット	672	25	 とりにく わかめ てんぷら たまご ぎゅうにゅう	 しそ たまねぎ にんじん ごぼう しめじ ねぎ キャベツ もやし	 こめ うどん ごま さとう	

※材料などの都合により、献立を変更することがあります。

## 2学期がはじまりました！

夏休みが終わり、2学期がはじまりました。夏休み中に、朝寝坊をしたり、朝ごはんをぬいたり、夜ふかしをしたりしてはいませんでしたか？しっかり勉強して運動するためには、食事、勉強、運動、睡眠などの日常生活を規則正しく行って、生活リズムを整えることが大切です。食事生活リズムの1つです。元気に2学期をスタートするために、しっかり食べましょう。



## 今月のこんだてより

- 15日は十五夜です。行事食は「みたらし大福」があります。お月見には丸い団子や里芋をお供えし、豊作をお祈りします。
- 今月の食育の日のメニューは、「ぎすけ煮」です。しっかりとよくかんで食べましょう。