

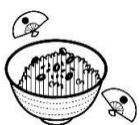


平成28年度3月分学校給食献立表

筑前町立 三輪小学校

日曜	こ ん だ て		エネルギー	たんぱく質	ざ い り よ う			
	しゅしょく	ぎゅうにゅう	Kcal	g	もの	ととのえるもの	もとなるもの	
1水	メロンパン		ハンバーグオニオンソース ツナサラダ あっさりカレースープ	673	26.4	ハンバーグ ベーコン ツナ ぎゅうにゅう	たまねぎ キャベツ きゅうり にんじん コーン	パン さとう あぶら じゃがいも
2木	むぎごはん		ローストンカツ やさいのドレッシングあえ かみなりじる	697	23.2	とうふ あぶらあげ わかめ ぶたにく みそ ぎゅうにゅう	キャベツ きゅうり にんじん こんにゃく しめじ	こめ むぎ あぶら
3金	おわかれえんそく							
6月	【筑前和食の日】 ごはん		さばのしおやき もやしのごまあえ しらたまじる	627	27.1	さば とりにく ぎゅうにゅう	キャベツ もやし にんじん ごぼう たまねぎ こまつな ねぎ	こめ むぎ ごま しらたま
7火	むぎごはん ふくじんづけ		ビーフカレー フルーツヨーグルト	692	20.7	ぎゅうにく チーズ ヨーグルト ぎゅうにゅう	たまねぎ にんじん りんご にんにく みかん パイン もも バナナ	こめ むぎ じゃがいも あぶら なまクリーム
8水	ロールパン		スパゲッティミートソース グリーンサラダ イチゴプリン	600	21.1	ぎゅうにく チーズ ぎゅうにゅう	たまねぎ にんじん キャベツ トマト きゅうり レモン	パン スパゲッティ あぶら なまクリーム
9木	むぎごはん		マーボーとうふ バンサンスー でこぼん	650	27.6	とうふ ぶたにく みそ ぎゅうにゅう	たまねぎ にんじん たけのこ ねぎ しょうが にんにく きゅうり キャベツ でこぼん	ごはん むぎ さとう あぶら でんぶん ごま はるさめ ごまあぶら
10金	なのはなごはん		とりつくね わふうサラダ キャベツのみそしる	611	22.2	たまご くきわかめ ちくわ あぶらあげ とうふ みそ とりにく ぎゅうにゅう	だいこんば きゅうり ねぎ キャベツ	こめ ごま ハイツ マネズ
13月	むぎごはん		さばのしおやきしおこうじやき キャベツのごまあえ ぶたじる	655	24.4	さば ぶたにく とうふ みそ ぎゅうにゅう	キャベツ もやし にんじん だいこん ごぼう はくさい こんにゃく ねぎ しょうが	こめ むぎ ごま じゃがいも あぶら
14火	ごはん なっとう		にくじゃが ちゅうかあえ	667	25.3	ぎゅうにく ツナ なっとう 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 コーン	こめ じゃがいも さとう あぶら ごまあぶら
15水	ワンローフパン いちごジャム		トマトオムレツ アーモンドサラダ やさいスープ	656	20.6	たまご とりにく ぎゅうにゅう	キャベツ きゅうり レモン にんじん たまねぎ はくさい	パン ジャム アーモンド あぶら じゃがいも
16木	せきはん		エビフライ おひたし うおそうめんじる ゼリー	643	25.2	あずき えび かつおぶし とうふ うおそうめん ぎゅうにゅう	にんにく しょうが キャベツ もやし にんじん たまねぎ しめじ ねぎ	こめ もちごめ くろごま こむぎこ でんぶん あぶら
17金	そつぎょうしき							
20月	しゅんぶんひ							
21火	【食育の日】 むぎごはん てっかみそ		ぐうどん おひたし	624	24.8	だいず みそ わかめ とりにく かつおぶし ちくわ てんぷら ぎゅうにゅう	ごぼう にんじん しめじ ねぎ キャベツ もやし	こめ むぎ あぶら さとう うどん
22水	コッペパン		クリームシチュー ハムサラダ ヨーグルト	665	25	とりにく チーズ ハム ヨーグルト ぎゅうにゅう	たまねぎ にんじん コーン キャベツ きゅうり レモン	パン じゃがいも こむぎこ パター なまクリーム あぶら
23木	むぎごはん		いわしのおかか きんぴらごぼう しちさいじる いちご	661	23.8	いわし あぶらあげ みそ ぎゅうにく ぎゅうにゅう	ごぼう こんにゃく にんじん かんぴょう たまねぎ いちご かぼちゃ だいこん ねぎ	こめ あぶら ごま さとう ごまあぶら じゃがいも
24金	ツナピラフ		とうにゅうコロケ ドレッシングサラダ コンソメスープ	604	19.5	ツナ ベーコン ぎゅうにゅう	たまねぎ にんじん キャベツ きゅうり コーン えだまめ	こめ あぶら じゃがいも スパゲッティ

※ 材料などの都合により、献立を変更することがあります。



おめでたい日の「赤飯」



もち米と小豆などを蒸した赤飯は、お祝いの席などでよく食べられます。これは、赤い色には邪気をはらうという意味があるからです。もともとは、凶事の時に赤飯を用いていましたが、「凶をかえて福にする」という縁起直しから慶事に食べられるようになったといわれています。

3月16日は6年の卒業をお祝いする意味を込めて赤飯を学校で炊きます。みなさんでお祝いしましょう。

今月のこんだてより

- 今月の「筑前和食の日」は6日です。
- 16日の卒業お祝いメニューは、「赤飯」「エビフライ」「ゼリー」です。6年生はお祝いデザートとなっています。
- 21日の食育の日は、「鉄火みそ」です。