



平成29年度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 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 もとなるもの
1月	むぎごはん		ふわふわどんぶり たづくり キャベツのごまあえ	635	29.8	とりにんち たまご とうふ ちくわ だいず いりこ ぎゅうにゅう	にんじん もやし キャベツ たまねぎ ねぎ	こめ むぎ サラダゆ さとう ごま ねりごま でんぷん
2火	ふじごはん		かつおフライ レモンあえ すましじる かしわもち	646	27.8	かつお クロダマル かつおぶし とうふ わかめ おわらふ 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 えのきだけ ねぎ	こめ あぶら パンこ かしわもち
8月	むぎごはん		さけのしおやき きりほしだいこんのにつけ じゃがいものみそじる	605	23.9	さけ あぶらあげ とうふ みそ わかめ ぎゅうにゅう	きりほしだいこん にんじん しいたけ こまつな たまねぎ ねぎ	こめ むぎ サラダゆ さとう じゃがいも
9火	ごはん おちゃばっばふりかけ		こうやどうふのごもくに ごまじゃこあえ	599	23.2	とりにく ひじき こうやどうふ しらすぼし ぎゅうにゅう	こんにゃく にんじん えだまめ こまつな もやし キャベツ おちゃばっば	こめ じゃがいも サラダゆ さとう ごま
10水	ワンローフパン		はるやさいのクリームシチュー スパゲティサラダ メロン	625	25.6	とりにく いんげんまめ ベーコン チーズ ハム ぎゅうにゅう	たまねぎ にんじん しめじ アスパラガス きゃべつ きゅうり メロン	パン じゃがいも こむぎこ バター スパゲティ サラダゆ
11木	ごはん		とりにくのからあげ おひたし わかめスープ	656	25.7	とりにく かつおぶし わかめ かまぼこ ぎゅうにゅう	しょうが にんにく きゃべつ もやし にんじん たまねぎ しめじ	こめ ごま あぶら こむぎこ でんぷん
12金	むぎごはん		ホイコーロー ちゅうかスープ いちごヨーグルト	613	23.8	ぶたにく あかみそ ベーコン たまご とうふ いちごヨーグルト ぎゅうにゅう	にんじん キャベツ たけのこ たまねぎ にんにく しょうが コーン しいたけ ちんげんさい	こめ むぎ サラダゆ ごまあぶら
15月	ごはん		だいずのごもくに そくせきづけ あまなつ	634	24	だいず とりにく あぶらあげ こんぶ ぎゅうにゅう	ごぼう こんにゃく にんじん えだまめむきみ しょうが きゅうり きゃべつ あまなつ	こめ サラダゆ じゃがいも さとう ごま
16火	むぎごはん		さばのしおこうじやき じゃがいものソテー さつきあん	660	24.5	さば はなかつお ぶたにく ぎゅうにゅう	さやいんげん にんじん ごぼう たけのこ しいたけ こんにゃく アスパラガス	こめ むぎ サラダゆ じゃがいも さとう
17水	こめこパン		やきビーフン しゅうまい フルーツカクテル	634	28.7	ぶたにく いか てんぷら しゅうまい ぎゅうにゅう	にんじん たまねぎ もやし しめじ きゃべつ なら みかんかん パインかん おうとうかん ゼリー	パン ビーフン サラダゆ
18木	ごはん		カレーマター バンサンスー	690	27.9	あつあげ ひきにく ハム きんしたまご ぎゅうにゅう	たまねぎ にんじん なら にんにく しょうが きゅうり	こめ さらだゆ ごま でんぷん はるさめ ごまあぶら さとう
19金	ごはん		あつやきたまご ひじきとだいずのいために けんちんじる	609	23.7	たまご ひじき あぶらあげ だいず とりにく とうふ ぎゅうにゅう	にんじん こまつな こんにゃく ごぼう しいたけ ねぎ	こめ さらだゆ じゃがいも でんぷん
22月	むぎごはん		にくじゃが げんきサラダ やめちャムス	621	20.9	ぎゅうにく ハム こんぶ かつおぶし ぎゅうにゅう やめちャムス	にんじん たまねぎ インゲン こんにゃく きゃべつ コーン きゅうり	こめ むぎ サラダゆ じゃがいも さとう ごま ごまあぶら やめちャムス
23火	ごはん		わかめうどん ツナだいず ちくさあえ	650	23.5	ツナ だいず ちくわ とりにく しらすぼし わかめ ぎゅうにゅう	にんじん しょうが たまねぎ しいたけ ねぎ もやし きゃべつ きゅうり コーン	ごはん さとう うどん ごま ごまあぶら
24水	ワンローフパン イチゴミックスジャム		じゃがいものミートソース煮 野菜スープ	652	26.4	ひきにく ベーコン チーズ レンズまめ ぎゅうにゅう	たまねぎ グリンピース にんじん エリンギ トマト きゃべつ セロリ いんげん	パン いちごジャム じゃがいも あぶら
25木	わかめごはん		あじのなんばんづけ きゅうりもみ はるさめスープ	658	25.4	あじ ぶたにく とうふ わかめ ぎゅうにゅう	たまねぎ にんじん ねぎ きゅうり しいたけ ちんげんさい	こめ あぶら さとう こむぎこ でんぷん ごま ごまあぶら はるさめ
26金	むぎごはん ふくじんづけ		ポークカレーライス ドレッシングサラダ	704	23.6	ぶたにく チーズ ツナ ぎゅうにゅう	たまねぎ にんにく りんご にんじん とまと ふくじんづけ きゃべつ きゅうり レモン	こめ むぎ じゃがいも カレールウ サラダゆ
30火	ごはん		とりにくつくね きんぴらごぼう かきたまじる	620	25.6	とりにくつくね わかめ たまご とうふ ちくわ ぎゅうにゅう	ごぼう にんじん こんにゃく いんげん えのきだけ たまねぎ	こめ サラダゆ さとう ごま でんぷん
31火	せわれパン		ウインナー ポテトサラダ ミネストローネ	692	24.7	ウインナー チーズ ベーコン ひよこまめ ぎゅうにゅう	きゅうり にんじん たまねぎ セロリ きゃべつ にんにく とまと パセリ	パン じゃがいも マカロニ ノンエッグマヨネーズ

※材料などの都合により、献立を変更することがあります。



若葉のきれいな、さわやかな季節です。
今月は運動会もあります。元気に練習できるように、
朝ごはんをしっかりと食べて登校しましょう。



朝起きた時は
体も頭も空腹
です。

朝ごはんをたべて、
エネルギー補給！

食べないと
ガス欠！

はやね、はやおき、朝ごはん！
しっかりと食べて、げんきに
一日をすごしましょう。

朝ごはんをたべるために
よるに、学校のじゅんびを
朝は、はやおきをしましょう。

今月のこんだてより

〇5月5日「子どもの日」

男の子の成長と健康を願い、空に鯉のぼり、家の中には武者人形などを飾って、ちまきや柏餅（かしわもち）をいただきながらお祝いをします。
給食では2日にみなさんで
かしわもちをいただきます。

〇19日の食育の日（特産の大豆料理の日）

今月は「大豆とひじきのいためもの」です。
大豆をひじきや油あげと煮て作ります。
よくかんで、いただきます。

