



平成29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			もの	ととのえるもの	もとなるもの
3月	ごはん		639	23.4	とりにし わかめはんぺん ツナ くろめめ とうふ まきふ ぎゅうにゅう	にんじん しょうが かぼちゃ たまねぎ しいたけ しめじ ねぎ	おもにねつやちからの もとになるもの こめ さとう サラダゆ でんぷん
4火	むぎごはん うめぼし		589	22.6	とりにく ひじき こうやどうふ わかめ ぎゅうにゅう	うめぼし こんにゃく オレンジ にんじん さやいんげん キャベツ もやし こまつな	こめ じゃがいも あぶら さとう むぎ ごま
5水	ワンローフパン		605	24.1	たまご ベーコン とりにく ぎゅうにゅう	にんじん たまねぎ にんにく ピーマン スズキーニ なす トマト パセリ きゃべつ	ワンローフパン オリーブゆ じゃがいも
6木	(筑前和食の日) むぎごはん		660	25.9	さば きざみこんぶ とりにく とうふ ぎゅうにゅう	にんじん きゅうり きゃべつ ねぎ こんにゃく ごぼう しいたけ しょうが	こめ むぎ じゃがいも でんぷん サラダゆ ごまあぶら
7金	しそごはん (七夕)		651	21.0	とりにく ひじき こうやどうふ わかめ さば ぎゅうにゅう	こんにゃく ごぼう にんじん さやいんげん キャベツ こまつな	こめ じゃがいも サラダゆ さとう ごま 七夕ゼリー
10月	むぎごはん うめぼし		651	21.0	ほしのコロケ アーモンドあえ はるさめスープ	ぎゅうにくミンチ わかめ ハム とうふ ぎゅうにゅう ヨーグルト	こめ むぎ あぶら ねりごま さとう アーモンド
11火	むぎごはん		618	22.5	マーボーなす ひややっこ ちゅうかスープ	とりミンチ あかみそ うすらたまご ベーコン とうふ ぎゅうにゅう	こめ むぎ さとう でんぷん ごまあぶら あぶら
12水	パン 		627	25.9	れいめん ぎょうざ ヨーグルト カットコーン	ハム たまご ぶたミンチ ヨーグルト ぎゅうにゅう	パン ちゅうかめん ごまあぶら ごま ぎょうざのかわ
13木	ごはん		629	24.7	あじのなんばんづけ ちゅうかふうそくせきづけ スタミナぶたじる	あじ とうふ ぶたにく みそ ぎゅうにゅう	こめ じゃがいも サラダゆ ごまあぶら ごま
14金	むぎごはん ふくじんづけ		671	21.2	なつやさいかレー フルーツあんじん	とりにく チーズ (あんじんどうふ) ぎゅうにゅう	こめ じゃがいも むぎ こむぎこ バター あんにんどうふ
17月	 うみのひ 						
18火	(食育の日) たかなごはん		659	27.7	ホキフライ こんぶまめ ピリからスープ	ホキ だいず てんぷら こんぶ しらすぼし とりにく とうふ ぎゅうにゅう	こめ あぶら ごま サラダゆ はるさめ ごまあぶら
19水	ミルクねじりパン		607	27.9	とりにくのバーベキューソースかけ ジャーマンポテト トマトスープ みかんシャーベット	とりにく ベーコン ひよこまめ (ガラムグー) ぎゅうにゅう	パン オリーブゆ でんぷん じゃがいも バター シャーベット

※材料などの都合により、献立を変更することがあります。

夏野菜は元気いっぱい

太陽の光をたっぷり浴びて大きくなった夏野菜！
色もカラフルで水分もたっぷりです。
暑さでつかれた体を元気にしてくれるビタミン類やミネラルが豊富です



学校園でも成長中！



なす

天ぷら、煮物、和え物、グラタン、スパゲティとおいしい料理がたく

紫色の色素はナスニン、血管をきれいにします。



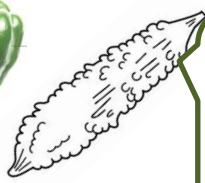
トマト

みずみずしくて、甘酸っぱい、食欲増進、疲労回復に最適です。

ビタミンAやCが豊富です。肉料理と一緒にどうぞ！



ピーマン



ゴーヤ

ビタミンCはトマトの5倍、夏バテ予防に最適！おすすめ料理はゴーヤチャンプルー！

おくら



オクラのねばねばは胃腸の働きをよくします。

今月のこんだてより

〇7日「七夕」

夜空に光る天の川をイメージして星のコロケと春雨スープです。切り口が星形の夏野菜のオクラも入っています。

〇19日「食育の日」～昆布豆～

筑前町特産の大豆を昆布と佃煮風に煮ました。昔から食べていた豆料理であり、大豆と昆布の組み合わせは栄養的にもすぐれています。

7月の給食では夏野菜がいっぱい！ みんなで食べながら、夏野菜のおいしさやよさを見つけてみよう！