



平成29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			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
					魚	卵	野菜	果物	
1金	むぎごはん ふくじんづけ		656	23.1	とりにく チーズ ツナ ぎゅうにゅう	たまねぎ にんじん かぼちゃ なす ピーマン あかピーマン しょうが にんにく トマト きゅうり キャベツ	こめ むぎ じゃがいも バター こむぎこ サラダゆ オリーブオイル		
4月	むぎごはん		622	22.2	たまご ベーコン とりにく とうふ ぎゅうにゅう	トマト たまねぎ チンゲンサイ セロリ ピーマン あかピーマン にんにく ズッキーニ にんじん しいたけ なす	こめ むぎ サラダゆ オリーブオイル はるさめ ごまあぶら		
5火	【筑前和食の日】 ごはん		606	28.0	とりにく かつおぶし とうふ あぶらあげ みそ わかめ ぎゅうにゅう	レモン ピーマン にんじん なす ねぎ たまねぎ	こめ さとう サラダゆ じゃがいも		
6水	キャロットパン		652	21.7	ハム たまご ぶたにく ぎゅうにゅう	キャベツ きゅうり もやし にんじん レモン きよほう	キャロットパン さとう ラーメンめん ごまあぶら あぶら ごま		
7木	むぎごはん		589	21.9	いわし とりにく みそ とうふ いわのり ぎゅうにゅう	たまねぎ にんじん なす にんにく ねぎ えのきだけ しょうが	こめ むぎ あぶら でんぷん おわらふ		
8金	ごはん		669	25.4	ぶたにく みそ とうふ ベーコン ぎゅうにゅう	たまねぎ にんじん ピーマン もやし キャベツ にんにく チンゲンサイ しめじ しょうが	こめ サラダゆ ごま さとう じゃがいも ごまあぶら ビーフン		
11月	カレーピラフ		620	20.3	とりにく ハム ベーコン ひよこまめ ぎゅうにゅう	たまねぎ にんじん しめじ えだまめ きゅうり キャベツ オレンジ セロリ コーン トマト パセリ	こめ パター じゃがいも ノンエッグマヨネーズ オリーブオイル		
12火	むぎごはん		590	25.6	あじ こんぶ とりにく わかめ とうふ ぎゅうにゅう	たまねぎ にんじん ピーマン きゅうり キャベツ しょうが とうがん しいたけ	こめ むぎ こむぎこ でんぷん ごまあぶら さとう あぶら ごま		
13水	せわりパン (ホットドック)		698	25.3	ベーコン ウィンナー チーズ ぎゅうにゅう	キャベツ きゅうり たまねぎ にんじん コーン パセリ なし レモン	パン サラダゆ さとう じゃがいも		
14木	ごはん		678	30.2	とりにく だいず いりこ あつあげ こんぶ ハム かつおぶし ぎゅうにゅう	にんじん たまねぎ ごぼう こんにゃく えだまめ きゅうり キャベツ コーン	こめ じゃがいも ごま ごまあぶら サラダゆ さとう		
15金	むぎごはん こんぶのつくだに		665	26.5	とうふ ぶたにく あかみそ たまご こんぶ ハム ぎゅうにゅう	たまねぎ にんじん たけのこ しいたけ たら しょうが にんにく きゅうり	こめ むぎ さとう サラダゆ でんぷん はるさめ ごま		
19火	【食育の日】 げんまいごはん		694	26.0	だいず とりにく ひじき わかめ ぎゅうにゅう	にんじん ごぼう しいたけ えだまめ しょうが きりぼしだいこん こんにゃく きゅうり かぼちゃ	こめ げんまい ムース さとう じゃがいも ごま ねりごま ごまあぶら		
20水	コッペパン		590	24.1	ひきにく チーズ ツナ ぎゅうにゅう	たまねぎ にんじん なす ピーマン しめじ きゃべつ にんにく トマト きゅうり コーン レモン	パン スパゲティ オリーブオイル サラダゆ		
21木	ごはん		680	29.2	さば ぶたにく みそ とうふ わかめ ぎゅうにゅう	しょうが たまねぎ たら だいこん こまつな にんじん きゃべつ にんにく	こめ さとう じゃがいも ごま サラダゆ		
22金	むぎごはん ふりかけ		652	21.0	とりだんご とうふ ぶりかけ うすらのたまご わかめ おわらふ ぎゅうにゅう	たまねぎ にんじん ピーマン えのきだけ ちんげんさい	こめ むぎ あぶら じゃがいも さとう でんぷん はるさめ		
25月	ちゅうかおこわ		570	21.0	ぶたにく たまご ベーコン とうふ あぶらあげ ぎゅうにゅう	しいたけ しょうが にんじん たけのこ えだまめ えのきだけ たまねぎ きゃべつ ピーマン	こめ もちごめ ごまあぶら はるさめ サラダゆ		
26火	ごはん		655	27.3	さんま ひじき てんぷら だいず とりにく とうふ ぎゅうにゅう	きす にんじん こまつな こんにゃく しいたけ ねぎ ごぼう	こめ さとう じゃがいも でんぷん サラダゆ		
27水	ねじりパン		606	26.6	とりにく ひよこまめ チーズパウダー ツナ ぎゅうにゅう	たまねぎ にんじん しめじ トマト ピーマン レモン きゃべつ きゅうり なし	パン じゃがいも スパゲティ サラダゆ オリーブオイル		
28木	むぎごはん		644	26.6	あつあげ ぶたにく ハム たまご ぎゅうにゅう	たまねぎ にんじん しょうが たけのこ ちんげんさい にんにく きゅうり きゃべつ	こめ むぎ さとう でんぷん ごま ごまあぶら		
29金	わかめごはん		612	22.4	とりにく かまぼこ わかめ あぶらあげ とりひきにく ぎゅうにゅう	たまねぎ しいたけ ねぎ しょうが にんじん しめじ さやいんげん かぼちゃ	こめ うどん サラダゆ さとう でんぷん		

※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学期を元気にスタートしよう！

夏休みは元気にすごせましたか。2学期を元気にたのしく活動できるように、早ね、早おきや食事に気をつけて生活のリズムをととのえましょう。



はやね、はやおき、朝ごはん！
しっかりたべて、げんきに
一日をスタートしましょう。



準備は
じょうずに、
ていねいに！



きょうしょくの準備は協力して、
たのしく食べよう。



よくかんで、残さず
に食べると、みんな
の力になります。

今月のこんだてより

〇9月5日「筑前和食の日」

私たち日本人の朝ごはんの定番「ごはんのみそ汁」。秋になると実がしまって、おいしくなるなす、季節の野菜を入れて作るみそ汁は朝の元気のもと。朝ごはんに和食の代表、みそ汁はおすすりです！



〇19日の食育の日（特産の大豆料理の日）

今月は「大豆のごもく煮」です。「五目」にはたくさんという意味があります。ごぼう、じゃがいも、こんにゃく、しいたけ、ひじき、とり肉と体によい材料をたくさん使っています。よくかんで、食べましょう。

