

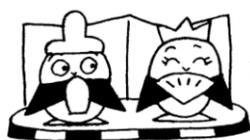


# 平成29年度3月学校給食献立表

## 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
1木	ちらしずし ひなあられ		671	30.9	とりにく わかめ こんぶ たまご かつおぶし とうふ ぎゅうにゅう	ごぼう にんじん きぬさや しいたけ にんにく しょうが きゃべつ もやし えのきだけ ねぎ	こめ さとう ごま こむぎこ でんぷん あぶら
2金	おわかれえんそく		おうちのかたにそうだんして、じぶんができるものをつくってみよう！				
5月	むぎごはん		712	28.2	とりにく チーズ ハム レンズまめ ぶたにく ぎゅうにゅう	たまねぎ にんじん とまとみずに りんご にんにく しょうが きゃべつ なばな きゅうり	こめ むぎ パンこ バター こむぎこ あぶら じゃがいも ごまあぶら
6火	ごはん		671	26.3	とりにく たまご ちくわ しらすぼし こんぶ ぎゅうにゅう	たまねぎ にんじん しいたけ ねぎ きゅうり きゃべつ いちご だいこん	こめ さとう じゃがいも でんぷん さとう ごま
7水	ワンローフパン ママレード		669	31.5	ひきにく チーズ ベーコン いんげんまめ ぎゅうにゅう	たまねぎ パセリ にんじん きゃべつ セロリ ブロッコリー キウイフルーツ	パン パンこ サラダゆ ママレード じゃがいも
8木	(筑前和食の日) ごはん		608	25.1	とりにく あつあげ いりこ ローストだいず ぎゅうにゅう	ごぼう れんこん にんじん しいたけ こんにゃく たけのこ もやし えだまめむきみ きゃべつ ほうれんそう	こめ さとう さといも ごま ねりごま
9金	(食育の日) むぎごはん		673	23.1	とりにくミンチ だいず あかみそ とうふ わかめ たまご ぎゅうにゅう	たまねぎ にんじん しょうが しいたけ えだまめむきみ ごぼう しめじ	こめ むぎ サラダゆ あぶら じゃがいも さとう でんぷん
12月	むぎごはん		621	25.9	にくどうふ やさいのきずあえ いちごヨーグルト	しらたき たまねぎ にんじん えのきだけ こまつな ねぶかねぎ だいこん みずな きずのしる	こめ むぎ サラダゆ さとう ママレード
13火	なのはなごはん		645	24.5	たまご あぶらあげ てんぷら こんぶ とうふ いわし ぎゅうにゅう	だいこんば きりぼしだいこん にんじん しいたけ こんにゃく ねぎ ごぼう	こめ さとう じゃがいも サラダゆ でんぷん おわらふ
14水	ライむぎパン		649	25.2	ベーコン ツナ チーズ ハム ぎゅうにゅう	たまねぎ にんじん コーン エリンギ ブロッコリー はっさく だいこん きゃべつ きゅうり	パン こむぎこ バター スパゲティ アーモンド サラダゆ
15木	せきはん ごましお		717	26.4	あずき えび こんぶ とりにく はんぺん ハム かつおぶし ぎゅうにゅう	こまつな きゃべつ たまねぎ にんじん えのきだけ ねぎ	こめ もちこめ くろごま ごま (ケーキ)
16金	卒業式(そつぎょうしき) 6年生、ご卒業、おめでとうございます。		これからも、しっかり食べて、 元気な毎日にしましょう！				
19月	むぎごはん		666	26.2	とりにく あぶらあげ てんぷら わかめ さば かつおぶし ぎゅうにゅう	たまねぎ にんじん ごぼう しめじ ねぎ なばな きゅうり きゃべつ コーン	こめ むぎ うどん
20火	ごはん		655	27.3	とうふ ぶたミンチ ハム たまご みそ ぎゅうにゅう	たまねぎ にんじん たけのこ しいたけ ねぎ しょうが にんにく きゅうり きゃべつ	こめ さとう でんぷん ごまあぶら はるさめ ごま
22木	チキンライス		621	22.4	とりにく ベーコン チーズ ツナ ぎゅうにゅう	たまねぎ にんじん えだまめむきみ パセリ きゃべつ なばな コーン レモン もも	こめ サラダゆ じゃがいも バター こむぎこ(ももゼリー)

# ひなまつり



3月3日  
ひな祭り  
「桃の節句」

3月3日は女の子の成長としあわせを願う「ひな祭り」です。ももの節句ともいわれ、ひな人形や桃の花をかざり、散らしずしや白酒、ひし餅などをおそなえます。

赤い色は  
桃の花

白い色は  
山に残る雪

緑色は木々の  
春の芽ぶきの色

ひなあられは米をいったり、小さく切った餅でつくりまます。その色は四季を表す緑、赤、黄、白色に染められています。

ひな祭りのごちそうに  
春を待つ気持ちや幸せへの願いをこめて、  
みんなにいただきながらお祝いをします。

ちらし寿司には  
旬のものを添えて！

一年間を通して、おいしい料理やすきなものにあえましたか。3月は学年最後の月です。クラスみんなでたのしく、おいしくいただきましょう。

## 今月のこんだてより

〇8日(金)「筑前和食の日」  
筑後地方の郷土料理、「筑前煮」  
いりこを使った田作り、野菜の  
ごま和えです。

「筑前和食の日」を通して、  
和食のおいしさやよさを味  
わうことができましたか？

### 和食の要・ごはん

煮もの、汁もの、  
野菜料理など、  
いろんなおかずとお  
いしく食べることが  
できるごはん、よく  
かんで食べましたか。



「うまい！」は  
だしのおいし  
さですね。

みつけましたか、旬の食べ物

〇9日「食育の日」

ごはん 牛乳  
鉄火みそ  
ポテトそぼろ煮  
卵スープ

給食では、筑前町産の大豆や黒豆  
のクロダマルを使って、いそ煮、五  
目豆、ツナ大豆、煮豆とおいしい料  
理ができました。いかがでしたか。

