



平成30年度4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 Kcal g	ざ い り よ う		
	しゅしょく	ぎゅうじゅう		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
6金	【筑前和食の日】 ごはん	メンチカツ げんきサラダ じゃがいものみそしる	687 54	ひきにく ハム みそ わかめ かつおぶし とうふ こんぶ あぶらあげ ぎゅうじゅう	たまねぎ きゅうり にんじん きゃべつ コーン	こめ あぶら パン じゃがいも ごま ごまあぶら
9月	むぎごはん	さけのしおやき ひじきのいために しらたまじる	612 25.2	さけ あぶらあげ ひじき とり ぎゅうじゅう	にんじん いとこんにゃく さやいんげん えのきだけ ごぼう たまねぎ ねぎ	こめ むぎ さとう しらたまもち サラダゆ
10火	ごはん	こうやどうふのごもくに アーモンドあえ あまなつゼリー	665 24.4	こうやどうふ ハム ひじき とり ぎゅうじゅう	こんにゃく にんじん さやいんげん こまつな きゃべつ もやし あまなつゼリー	こめ サラダゆ じゃがいも さとう アーモンド ねりごま
11水	にゅうがくしき			1ねんせいのみなさん、にゅうがく、おめでとうございます。 たのしいきゅうしょくも、まっています。		
12木	ゆかりごはん	わかめうどん ごもくきんぴら ヨーグルト	593 22.6	とり ちくわ ぎゅうじゅう ヨーグルト わかめ ぎゅうじゅう	しいたけ たまねぎ にんじん ねぎ ごぼう れんこん いとこんにゃく ゆかり(しそのは)	こめ うどん ごま さとう サラダゆ ごまあぶら
13金	ごはん	とり くのからあげ やさしいため とうふのみそしる	671 28.2	とり ベーコン とうふ あぶらあげ みそ わかめ ぎゅうじゅう	にんにく しょうが たまねぎ きゃべつ チンゲンサイ えのきだけ わかめ	こめ あぶら こむぎこ でんぷん サラダゆ
16月	むぎごはん ふくじんづけ	チキンカレー フルーツヨーグルト	671 21.4	とり チーズ ヨーグルト ぎゅうじゅう	たまねぎ にんじん にんにく ぶくじんづけ しょうが とまとかん パナナ ももかん みかんかん パインかん	こめ むぎ じゃがいも バター こむぎこ
17火	たけのこごはん	あつやきたまご おひたし しちさいじる	602 25.2	たまご あぶらあげ かつおぶし とり みそ ぎゅうじゅう	たけのこ にんじん えだまめむきみ もやし きゃべつ たまねぎ ごぼう かんぴょう かぼちゃ ねぎ だいこん	こめ さらだゆ じゃがいも
18水	ミルクパン	クリームシチュー ドレッシングサラダ ニューサマーオレンジ	616 25.1	とり ベーコン チーズ いんげんまめ ハム ぎゅうじゅう	たまねぎ にんじん しめじ きゃべつ きゅうり えだまめむきみ レモン ニューサマーオレンジ	パン バター こむぎこ サラダゆ じゃがいも なまクリーム
19木	【食育の日】 むぎごはん ツナだいず	やきにくふういため わかたけじる	630 25.5	ツナ だいず こめみそ ぶたにく とうふ わかめ ぎゅうじゅう	にんじん しょうが もやし にんにく チンゲンサイ たまねぎ きゃべつ えのきだけ たけのこ ねぎ	こめ むぎ サラダゆ じゃがいも ごま さとう はるさめ ごまあぶら
20金	ごはん	マーボーどうふ ちゅうかあえ	657 29.0	とうふ ぶたにく あかみそ とりささみ たまご ぎゅうじゅう	たまねぎ にんじん たけのこ しいたけ いら しょうが にんにく きゅうり キャベツ	こめ さとう サラダゆ でんぷん ごま ごまあぶら
21土	チキンライス	あっさりカレー スープ マカロニサラダ	678 24.7	とり ひよこまめ ハム ベーコン ぎゅうじゅう	たまねぎ にんじん コーン えだまめむきみ キャベツ セロリ きゅうり レモンしる	こめ サラダゆ じゃがいも マカロニ サラダゆ
24火	むぎごはん ふりかけ	あつあげとたけのこのうまに たくわんあえ オレンジ	643 26.5	ぶたにく うずらのたまご あつあげ こんぶ ぶりかけ ぎゅうじゅう	たまねぎ にんじん たけのこ チンゲンサイ きゃべつ オレンジ たくあん きゃべつ きゅうり	こめ むぎ さとう サラダゆ ごま
25水	キャロットパン	ハンバーグ・おろし チーズポテト コンソメスープ	661 25.2	ハンバーグ チーズ ベーコン ぎゅうじゅう	コーン パセリ とまとかん たまねぎ にんじん セロリ きゃべつ	キャロットパン さとう じゃがいも サラダゆ
26木	ごはん	さわらのにくみそあなかけ ごまじゃこあえ けんちんじる	664 27.6	とりミンチ さわら みそ しらすぼし とうふ ぎゅうじゅう	たまねぎ いら こまつな きゃべつ ごぼう にんじん しいたけ こんにゃく ねぎ	こめ あぶら でんぷん サラダゆ じゃがいも ごま さとう
27金	かんげいえんそく			おにいさん、おねえさんといっしょに うんどうやべんきょうにチャレンジして、 たのしい学校にしましょう！		

※ 材料などの都合により、献立を変更することがあります。

ご入学、ご進学おめでとうございます

みんなのきゅうしょく！

力をあわせて
じゅんぴとあとかたづけをしよう！

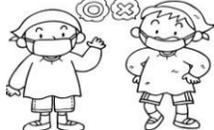
みんないっしょに
たのしく食べよう！



給食は体と心の元気のもと

子ども達は、バランスのとれた季節感のある給食を食べながら、食べもののおいしさや食事の大切さを身につけていきます。お家でも献立表を参考にしましょう。

○給食のエプロンは金曜日に持ち帰って、家で洗濯をして、清潔にして月曜日に学校へ。また、ハンカチを忘れないようにしましょう。



今月のこんだてより

○毎月、月初めの和食の献立は、「筑前和食の日」となっています。今月の筑前和食の日は6日です。



給食のご飯は筑前町産「夢つくし」を使用

和食の定番
「ご飯とみそ汁」
みそ汁は季節の材料を使って、手軽に作れます。今月はじゃがいものみそ汁です。

○毎月19日は、筑前町特産のクロダマルや大豆を使った「食育の日」の献立となっています。1年間、いろんな大豆の料理が登場します。お楽しみに！今月は「ツナ大豆」です。

