



2019年度 6月学校給食献立表

筑前町立三輪小学校



日	曜日	こ ん だ て				ざ い り よ う			
		しゅしょく	ぎゅうじゅう	ふくしょく	エネルギー Kcal	たんぱく質 g	おもにエネルギーの もとになる	おもにからだをつくる もとになる	おもにからだのちょうしを ととのえるもとになる
3	月	むぎごはん		マーボー豆腐 ハンサンスー	648	25.9	こめ むぎ でんぷん はるさめ ごま さとう あぶら ごまあぶら	とうふ ぶたミンチ たまご やきぶた あかみそ ぎゅうじゅう	たまねぎ にんじん しょうが にんにく たけのこ しいたけ にら キャベツ きゅうり
4	火	だいの かみかみごはん		あつやきたまご キャベツのごまあえ しちさいじる	631	24.6	こめ じゃがいも ごま ねりごま あぶら さとう	だいす しらすほし みそ たまご ひじき あぶらあげ ぎゅうじゅう	もやし キャベツ にんじん ごぼう かぼちゃ たまねぎ だいこん ねぎ
5	水	よこわりまるパン		てりやきハンバーグ ゆでやさい コーンチャウダー	672	25.4	パン じゃがいも あぶら バター こむぎこ	とりミンチ ベーコン チーズ ぎゅうじゅう	キャベツ きゅうり たまねぎ にんじん コーン パセリ レモンじる
6	木	ごはん		おやこうどん ミートボールのあますあえ オレンジ	683	23.6	こめ さとう うどん じゃがいも あぶら でんぷん	とりにく たまご ぶたミンチ とりミンチ わかめ ぎゅうじゅう	たまねぎ にんじん ねぎ さやいんげん オレンジ
7	金	【筑前和食の日】 むぎごはん		さばのカレーに きりほしだいこんのいために けんちんじる	671	29.0	こめ むぎ さとう あぶら じゃがいも でんぷん	さば あぶらあげ とりにく とうふ ぎゅうじゅう	ごぼう きりほしだいこん にんじん いんげん ねぎ しいたけ こんにゃく
10	月	ごはん		ポテトのそぼろに ツナだいす わかめスープ	648	21.7	こめ でんぷん さとう じゃがいも あぶら おわらふ はるさめ	とりミンチ ツナ クロダマル わかめ ぎゅうじゅう	にんじん たまねぎ しょうが しいたけ えだまめ えのきだけ
11	火	むぎごはん		さけのしおやき ひじきのいために かきたまじる	600	28.0	こめ むぎ さとう あぶら でんぷん	さけ てんぷら ひじき たまご ちくわ わかめ ぎゅうじゅう	にんじん こんにゃく いんげん しいたけ たまねぎ ねぎ
12	水	ナン		まめのカレーシチュー マカロニサラダ ヨーグルト	709	22.6	ナン こむぎこ じゃがいも バター マカロニ サラダゆ	とりにく チーズ ハム ひよこまめ レンズまめ ヨーグルト ぎゅうじゅう	たまねぎ にんじん にんにく しょうが トマト キャベツ きゅうり
13	木	わかめごはん		やきビーフン ぎゅうにくスープ	596	25.8	こめ ごま ビーフン あぶら ごまあぶら	ぶたにく てんぷら ぎゅうにく とうふ わかめ ぎゅうじゅう	キャベツ もやし にんじん たまねぎ しめじ にら ねぎ えのきだけ しょうが
14	金	ごはん		だいのいそに ししゃもフライ うめあえ	704	29.6	こめ じゃがいも さとう あぶら	だいす とりにく ししゃも てんぷら あぶらあげ ひじき かつおぶし ぎゅうじゅう	にんじん こんにゃく しいたけ いんげん きゅうり キャベツ うめほし
17	月	むぎごはん		ピピンパ はるさめスープ オレンジ	612	22.8	こめ むぎ ごま さとう あぶら ごまあぶら はるさめ おわらふ	ぎゅうにく とうふ わかめ ぎゅうじゅう	にんにく しょうが もやし こまつな にんじん えのきだけ ねぎ キムチ オレンジ
18	火	ごはん なっとう		きりほしだいこんとじゃがいものうまに げんきサラダ	643	25.1	こめ さとう じゃがいも あぶら ごま ごまあぶら	とりにく ハム かつおぶし なっとう こんぶ ぎゅうじゅう	きりほしだいこん たまねぎ にんじん いんげん コーン キャベツ きゅうり こんにゃく
19	水	【食育の日】 ねじりパン		ポークビーンズ アーモンドサラダ すいか	656	28.6	パン あぶら じゃがいも アーモンド さとう	ぶたにく だいす ひよこまめ みそ チーズ ぎゅうじゅう	たまねぎ にんじん パセリ トマト にんにく きゅうり キャベツ レモンじる すいか
20	木	むぎごはん		あじのなんばんづけ きゅうりのナムル なすのみそじる	615	23.4	こめ むぎ さとう ごま ごまあぶら こむぎこ あぶら	あじ とうふ あぶらあげ みそ ぎゅうじゅう	たまねぎ にんじん ピーマン きゅうり なす ねぎ
21	金	ごはん		ぶたにくのしょうがやき ポテトサラダ もずくじる	682	25.4	こめ じゃがいも さとう エッグケアマヨネーズ	ぶたにく ハム もずく とうふ ぎゅうじゅう	しょうが きゅうり にんじん たまねぎ えのきだけ ねぎ
24	月	むぎごはん うめほし		あつあげのちゅうかに ごまじゃこあえ かぼちゃムース	651	28.1	こめ むぎ あぶら ごま ごまあぶら さとう でんぷん なまクリーム	とりにく あつあげ しらすほし れんにゅう ぎゅうじゅう	しめじ たまねぎ にんじん しょうが チンゲンサイ にんにく たけのこ もやし キャベツ こまつな うめほし かぼちゃ
25	火	ごまごはん		いわしのうめのかあげ おひたし さわにわん	681	26.3	こめ こめのこ ごま さとう あぶら	とりにく かつおぶし あぶらあげ いわし ぶたにく とうふ ぎゅうじゅう	えだまめ にんじん キャベツ もやし さやいんげん ごぼう しいたけ アスパラガス こんにゃく
26	水	ワンローフパン いちごジャム		オムレツ・きのこソース ツナサラダ トマトスープ	679	24.7	パン じゃがいも あぶら さとう いちごジャム	たまご ツナ ベーコン ひよこまめ ぎゅうじゅう	しめじ たまねぎ にんじん コーン キャベツ きゅうり トマト セロリ パセリ レモンじる
27	木	ごはん		ぶたじゃが すのもの ぎすけに	623	25.2	こめ じゃがいも ごま さとう あぶら	ぶたにく いりこ ローストだいす わかめ ぎゅうじゅう	たまねぎ にんじん いんげん きゅうり キャベツ こんにゃく
28	金	むぎごはん		マーボーなす ちゅうかスープ ひややっこ	620	22.8	こめ むぎ あぶら でんぷん さとう	ぶたミンチ あかみそ ベーコン とうふ うすらのたまご ぎゅうじゅう	なす しょうが にんにく ねぎ しいたけ たまねぎ チンゲンサイ にんじん



6月4日～10日「歯と口の健康週間」

～よくかんで食べよう！！～

みなさん、よくかんで食べていますか？
よくかんで食べると、よいことがたくさんあります。



①だ液がたくさん出て、
むし歯をふせぐ。



②口の周りの筋肉が
発達し、発音が
よくなる。
歯ぐきもじょうぶになる。



③食べ物の味がよく
わかる。

よくかむと・・・
食べものの
消化吸収もよくなり、
健康のもとです！



※ 材料などの都合により、献立を変更することがあります。

今月のこんだてより

6月7日：筑前和食の日・・・「一汁二菜」
ごはんを中心に、一つの汁物と二つのおかずの組み合わせを「一汁二菜」といい、昔から和食の基本となっています。

6月19日：食育の日・・・「ポークビーンズ」
筑前町産の大豆を使っています。大豆は「畑の肉」と呼ばれるほど体をつくるたんぱく質が豊富です。また、歯を丈夫にするカルシウムも多く含まれています。