



# 2019年度 7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	ぎゅうにゅう	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
1	月	むぎごはん かなぎのつくだに		カレーマナー きゅうりのそくせきづけ	648	23.0	こめ むぎ カレールウ ごま ごまあぶら	とうふ かなぎ ひきにく こんぶ ぎゅうにゅう	たまねぎ にんじん にら しょうが にんにく きゅうり
2	火	ごはん		こうやどうふのごもくに げんきサラダ オレンジ	605	23.5	こめ じゃがいも さとう さとう ごま ごまあぶら	とりにく こんぶ ハム こうやどうふ かつおぶし きざみこんぶ ぎゅうにゅう	こんにゃく にんじん いんげん きゅうり キャベツ コーン オレンジ
3	水	パン		れいめん はるまき えだまめ	677	23.2	パン パンこ ラーメンめん ごまあぶら ごま あぶら	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 レモンじる えだまめ たまねぎ たけのこ にんじん
4	木	【筑前和食の日】 むぎごはん		さばのしおこうじやき かぼちゃのそぼろに なすのみそしる	653	26.5	こめ むぎ さとう サラダゆ でんぶん	さば とりミンチ とうふ あぶらあげ みそ ぎゅうにゅう	たまねぎ にんじん しいたけ かぼちゃ しょうが ねぎ えだまめむきみ なす
5	金	【行事食 七夕】 ごはん		ほしのコロッケ きんぴらごぼう すましじる たなばたゼリー	608	20.4	こめ パンこ あぶら ごま さとう おわらふ	ぎゅうにく とうふ ひきにく わかめ ぎゅうにゅう	ごぼう こんにゃく にんじん こまつな たまねぎ しいたけ おくら ぶどうかしゅう
8	月	むぎごはん		ぶたにくとピーマンのいためもの しそまきぼうぎょうざ ちゅうかスープ	619	24.5	こめ むぎ あぶら でんぶん さとう ぎょうざのかわ	ぶたにく うずらたまご ぎゅうにゅう	ピーマン たまねぎ にんじん パプリカ しょうが しいたけ しそ もやし チンゲンサイ たけのこ
9	火	ごはん		とりにくとやさいののもの うめあえ すいか	594	24.9	こめ じゃがいも サラダゆ さとう ごま	とりにく しらすぼし かつおぶし きざみこんぶ ぎゅうにゅう	たまねぎ にんじん ごぼう すいか しいたけ こんにゃく きゅうり キャベツ さやいんげん うめぼし
10	水	ワンローフパン ママレード		オムレツ ラタトゥユ あっさりカレースープ	702	26.4	パン サラダゆ じゃがいも	たまご ベーコン とりにく ぎゅうにゅう	トマト なす たまねぎ にんじん セロリ ブッキーニ ピーマン にんにく キャベツ かぼちゃ パセリ
11	木	むぎごはん		とりつくね ゴーヤチャンプルー はるさめスープ	658	26.2	こめ むぎ サラダゆ はるさめ ごまあぶら	とりにく ぶたにく とうふ ぎゅうにゅう	しょうが たまねぎ ゴーヤ にんじん しいたけ チンゲンサイ
12	金	【食育の日】 たかなごはん		アジのフリッター ビーンズサラダ とうがんスープ	644	26.0	こめ ごま こむぎこ あぶら サラダゆ	あじ だいず ハム とりにく とうふ わかめ ぎゅうにゅう	たかなづけ とうがん にんじん きゅうり ねぎ キャベツ レモンじる しいたけ
16	火	ごはん		いわしのうめに やさいのアーモンドあえ かみなりじる アイスクリューム	694	25.3	こめ アーモンド さとう サラダゆ ねりごま (アイスクリューム)	いわし みそ とうふ あぶらあげ わかめ (アイスクリューム) ぎゅうにゅう	うめ こまつな きゃべつ もやし たまねぎ にんじん こんにゃく なす
17	水	コッパン		とりにくのレモンソースかけ ポテトサラダ やさいスープ	640	30.8	コッパン でんぶん サラダゆ じゃがいも さとう ノンエッグマヨネーズ	とりにく ベーコン ひよこまめ チーズ ぎゅうにゅう	レモンじる たまねぎ キャベツ セロリ にんじん きゅうり パセリ
18	18 木	むぎごはん ふくじんづけ		なつやさいカレー あんになフルーツ	678	21.3	こめ むぎ じゃがいも バター こむぎこ サラダゆ あんになどうふ	とりにく チーズ あんになどうふ ぎゅうにゅう	たまねぎ にんじん なす かぼちゃ ピーマン しょうが にんにく トマト みかん パイン おうとう

※ 材料などの都合により、献立を変更することがあります。

### 一日三食、しっかり食べて、元気にすごそう！

太陽の光がまぶしい夏、暑くなってきましたね。7月は1学期のまとめの月です。朝、昼（給食）夕の三食をしっかり食べて、暑さに負けず、学習に運動にがんばりましょう。

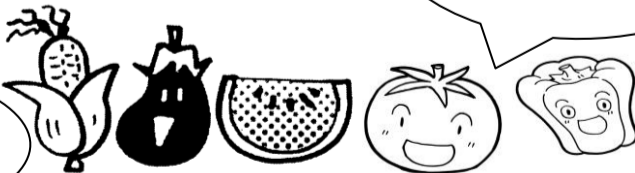
①「早ね、早おき、朝ごはん」  
朝ごはんは一日のスタート、朝ごはんを食べて、生活のリズムをととのえましょう。



朝ご飯を食べられるように、夜ふかしをしないで、早くねよう！

②夏には夏野菜がいちばん！  
みずみずしい夏野菜には水分とビタミン類やミネラルが豊富です。

夏野菜は暑さで疲れた体を元気にします。水分補給にもピッタリ！



給食でも夏野菜の料理がたくさんあります。

③のどがかわいときは、ジュースではなく、麦茶をのもう。



甘いジュースや清涼飲料水の飲みすぎは糖分のとりすぎになります。



お家でも休みの日には牛乳を飲みましょう。

④おやつの食べすぎ、つめたいものの飲みすぎに注意、「夏バテのもと」です。

食べすぎると・・・大事な食事はいらなくなります！



### 今月のこんだてより

#### ・4日は筑前和食の日

夏野菜のなすを使ったみそ汁



みそ汁は朝の元気のもと！お家でも食べるといいですね。

#### ・12日は食育の日

今月の大豆料理はサラダです。ゆでた大豆をきゅうりやキャベツと和えて、サラダにしました。組み合わせは高菜ごはん、鯡のフリッター、冬瓜のスープです。サラダにも冬瓜のスープにも季節の野菜がたっぷりです。

