



2019年度 4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
8	月	ごはん		とりにくじゃがいものうまに ごまあえ ニューサマーオレンジ	614	23.4	こめ サラダゆ じゃがいも さとう ごま ねりごま	とりにく ハム あつあげ ぎゅうにゅう	にんじん たまねぎ いんげん ほししいたけ こまつな キャベツ もやし オレンジ
9	火	チキンライス		ツナサラダ パスタスープ ウインナー	576	20.0	こめ あぶら スパゲティ じゃがいも	とりにく ウインナー ベーコン ツナ ぎゅうにゅう	たまねぎ コーン えだまめ にんじん キャベツ きゅうり あまなつ
10	水	コッペパン		パンネのミートソース ポテトサラダ あまなつゼリー	607	22.2	パン パンネ(マカロニ) サラダゆ じゃがいも さとう ノンエッグマヨネーズ	ぶたにく ぎゅうにく チーズ ぎゅうにゅう	たまねぎ にんじん エリンギ トマト きゅうり (あまなつかじゅう)
11	木	入 学 式 ご入学おめでとうございます							
12	金	ごはん		マーボー豆腐 バンサンスー	647	26.8	こめ さとう サラダゆ でんぷん はるさめ ごま ごまあぶら	ぶたにく とうふ あかみそ ハム たまご ぎゅうにゅう	たまねぎ にんじん たけのこ ねぎ しょうが にんにく きゅうり キャベツ ほししいたけ
15	月	むぎごはん さげぱっぱ		たけのことあつあげのうまに そくせきづけ	626	25.5	こめ むぎ サラダゆ さとう ごま	ぶたにく あつあげとうふ うすらたまご さげぱっぱ こんぶ ぎゅうにゅう	たまねぎ たけのこ チンゲンさい きゅうり キャベツ にんじん
16	火	むぎごはん		にくじゃが げんきサラダ	625	21.1	こめ むぎ さとう じゃがいも サラダゆ ごま ごまあぶら	ぎゅうにく ハム かつおぶし こんぶ ぎゅうにゅう	にんじん たまねぎ こんにゃく いんげん きゅうり キャベツ コーン
17	水	キャロットパン		メンチカツ ジャーマンポテト コンソメスープ	623	22.1	キャロットパン バター あぶら パンこ じゃがいも	ベーコン とりにく ぶたにく ひよこまめ ぎゅうにゅう	たまねぎ パセリ にんじん セロリ キャベツ
18	木	たけのこごはん		あつやきたまご ちぐさあえ すましじる	560	26.0	こめ あぶら ごま ごまあぶら さとう おわらふ	とりにく あぶらあげ たまご しらすぼし とうふ わかめ ぎゅうにゅう	たけのこ ごぼう にんじん えだまめ いんげん こまつな コーン もやし たまねぎ ねぎ
19	金	【食育の日】 むぎごはん		さけのしおやき ひじきとだいずのいためもの しちさいじる	618	25.2	こめ むぎ さとう サラダゆ じゃがいも	さけ ひじき てんぷら あぶらあげ みそ だいず ぎゅうにゅう	にんじん こまつな こんにゃく たまねぎ かぼちゃ だいこん かんぴょう ねぎ
20	土	むぎごはん ふくじんづけ		ポークカレー フルーツヨーグルト	670	20.2	こめ むぎ バター あぶら こむぎこ じゃがいも	ぶたにく チーズ ヨーグルト ぎゅうにゅう	たまねぎ にんじん しょうが にんにく トマト みかん パイン おうとう ハナナ ふくじんづけ
23	火	ごはん		さばのかばやきふう こまつなごまあえ わかたけじる	651	21.5	こめ こむぎこ あぶら でんぷん ごま ねりごま	さば とうふ わかめ ぎゅうにゅう	しょうが こまつな にんじん もやし たけのこ えのきだけ ねぎ
24	水	ワンローフパン		クリームシチュー はるキャベツのサラダ ニューサマーオレンジ	616	26.1	パン じゃがいも バター サラダゆ なまクリーム	ハム とりにく チーズ ぎゅうにゅう	キャベツ コーン たまねぎ にんじん しめじ ニューサマーオレンジ
25	木	むぎごはん		とりのからあげ やさしいソテー みそしる	662	29.0	こめ あぶら こむぎこ でんぷん はるさめ じゃがいも	とりにく あぶらあげ とうふ わかめ みそ ぎゅうにゅう	にんにく しょうが たまねぎ キャベツ ピーマン にんじん ねぎ にんじん
26	金	か ん げ い 遠 足							

進級、入学おめでとうございます。1つ学年があがり、元気いっぱい的一年生をむかえ、新年度がスタートしました。給食室でもみなさんが毎日の給食をおいしく食べられるように、力を合わせて作っていきたいと思いますので、よろしくお願ひします。



※ 材料などの都合により、献立を変更することがあります。

給食をおいしくするポイント

ポイント1 みじたく

- ★エプロン、ぼうし、マスクは
せいけつですか？
- ★ていねいに手をあらいましたか？

ポイント2 とうぱんのしごと

- ★きょうりょくして当番をしていますか？
- ★しょうずに配ぜんしていますか？



せいけつな
ハンカチで
ふこう



こぼさない
ように気を
つけて



ポイント3 食べかた

- ★正しく食器をならべていますか？
- ★なんでもたべようとしていますか？



見本をみて
ならべよう

今月のこんだてより

04月の旬「たけのこ」

たけのこは名前の通り、竹の子どもです。大きく竹に成長する前に土の中にある「茎」を食べます。4月～5月頃が旬の食べ物です。

たけのこは漢字で「筍」と書きますが、10日ほどで竹になってしまうから、この漢字がつけられたと言われています。

筑前町の竹林で収穫されたたけのこを茹でて、給食に使っています。

0毎月19日は食育の日

毎月19日は筑前町の特産物や旬の食材を使った料理を紹介します。

今月は大豆を使った「ひじきと大豆の炒め物」、葱、みそ、玉ねぎを使った「七菜汁」です。

