



# 令和元年度 9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 ょ う  |                                        |                                               |                                                                  |
|----|----|--------------------|--------|---------------------------------------------|---------------|------------|----------------------------------------|-----------------------------------------------|------------------------------------------------------------------|
|    |    | しゅしょく              | ぎゅうじょう | ふくしょく                                       | エネルギー<br>Kcal | たんぱく質<br>g | おもにエネルギーの<br>もとになる                     | おもにからだをつくる<br>もとになる                           | おもにからだのちょうしを<br>ととのえるもとになる                                       |
| 3  | 火  | むぎごはん              |        | なつやさいのカレー<br>フルーツヨーグルト                      | 701           | 21.1       | こめ むぎ<br>じゃがいも こむぎこ<br>あぶら バター         | ぎゅうにく チーズ<br>レンズまめ ヨーグルト<br>ぎゅうにゅう            | たまねぎ にんじん ピーマン にんにく<br>しょうが トマト なす かぼちゃ<br>みかん パイン パナナ もも        |
| 4  | 水  | コッペパン              |        | なすのミートソーススパゲティ<br>ツナサラダ<br>きょうほう            | 684           | 27.2       | コッペパン<br>スパゲティ あぶら                     | ひきにく チーズ<br>ツナ<br>ぎゅうにゅう                      | たまねぎ にんじん なす トマト<br>エリンギ キャベツ きゅうり<br>コーン レモンじる きょうほう            |
| 5  | 木  | むぎごはん              |        | マーボー豆腐<br>ごまじゃこあえ                           | 627           | 26.3       | こめ むぎ でんぷん<br>さとう あぶら<br>ごま ごまあぶら      | とうふ ぶたミンチ<br>あかみそ しらすほし<br>ぎゅうにゅう             | たまねぎ にんじん しょうが<br>にんにく たけのこ しいたけ<br>キャベツ こまつな もやし ねぎ             |
| 6  | 金  | 【筑前和食の日】<br>ごはん    |        | サーモンフライ<br>くきわかめのいためもの<br>あおさじる             | 625           | 25.1       | こめ あぶら パンこ<br>おわらふ さとう<br>ごま ごまあぶら     | さけ くきわかめ あおさ<br>かつおぶし とうふ<br>あぶらあげ ぎゅうにゅう     | にんじん たまねぎ<br>えのきだけ ねぎ<br>たけのこ                                    |
| 9  | 月  | むぎごはん              |        | ホイコーロー<br>とうがんスープ<br>ひやっこ                   | 643           | 30.2       | こめ むぎ<br>あぶら ごまあぶら<br>でんぷん             | ぶたにく あかみそ とうふ<br>とりにく うずらのたまご<br>わかめ ぎゅうにゅう   | キャベツ たけのこ たまねぎ いら<br>にんじん にんにく しょうが<br>とうがん チンゲンサイ しいたけ          |
| 10 | 火  | ごはん                |        | ぶたじゃが<br>そくせきづけ<br>ぎすけに                     | 632           | 26.3       | こめ<br>じゃがいも さとう<br>ごま あぶら              | ぶたにく かつおぶし<br>いりこ ローストだいず<br>きざみこんぶ ぎゅうにゅう    | にんじん たまねぎ いんげん<br>こんにゃく きゅうり キャベツ<br>レモンじる                       |
| 11 | 水  | ワンローフパン<br>いちじくジャム |        | タンドリーチキン<br>パンブキンサラダ<br>ジュリエンスープ            | 640           | 30.3       | パン じゃがいも<br>ノンエッグマヨネーズ<br>いちじくジャム      | とりにく ヨーグルト<br>ガルバンソー ベーコン<br>ハム ぎゅうにゅう        | にんにく レモンじる しょうが<br>かぼちゃ セロリ きゅうり たまねぎ<br>キャベツ にんじん パセリ レモンじる     |
| 12 | 木  | むぎごはん              |        | あじのなんばんづけ<br>おひたし<br>なすのみそじる                | 615           | 24.0       | こめ むぎ<br>こむぎこ あぶら                      | あじ とうふ わかめ<br>みそ あぶらあげ<br>かつおぶし ぎゅうにゅう        | たまねぎ にんじん ピーマン<br>キャベツ きゅうり<br>ねぎ なす                             |
| 13 | 金  | わかめごはん             |        | はるさめのごもくいため<br>ぎょうざ ビリからスープ<br>おつきみデザート     | 666           | 20.1       | こめ あぶら<br>こむぎこ はるさめ<br>さとう ごまあぶら       | ベーコン ぶたひきにく<br>とりひきにく とうふ<br>わかめ ぎゅうにゅう       | たまねぎ にんじん しめじ ピーマン<br>チンゲンサイ とうがん キャベツ しょうが<br>さといも れんこん みかんかじゅう |
| 17 | 火  | むぎごはん              |        | だいずのいそに<br>きりほしだいこんのごますあえ<br>なし             | 644           | 24.7       | こめ むぎ ごま<br>じゃがいも さとう<br>あぶら ごまあぶら     | だいず とりにく ひじき<br>てんぷら あぶらあげ<br>わかめ ぎゅうにゅう      | にんじん こんにゃく<br>いんげん きゅうり<br>きりほしだいこん なし                           |
| 18 | 水  | キャロットパン            |        | ひやしうどん<br>ちゅうかサラダ<br>ヨーグルト                  | 629           | 25.9       | キャロットパン ごま<br>ほそうどん サラダゆ<br>ごまあぶら ねりごま | きんしたまご あぶらあげ<br>とうふ ツナ わかめ のり<br>ヨーグルト ぎゅうにゅう | しいたけ にんじん ねぎ<br>きゃべつ もやし<br>きゅうり コーン                             |
| 19 | 木  | 【食育の日】<br>むぎごはん    |        | さんまのしおやき・ひめず<br>クロダマルサラダ<br>けんちんじる          | 659           | 27.2       | こめ むぎ<br>じゃがいも さとう<br>でんぷん あぶら         | さんま クロダマル<br>とりにく とうふ ハム<br>ぎゅうにゅう            | にんじん キャベツ きゅうり<br>ちくぜんひめず ごぼう しいたけ<br>こんにゃく ねぎ レモンじる             |
| 20 | 金  | ごはん<br>うめほし        |        | すどり<br>わかめスープ                               | 667           | 27.7       | こめ あぶら<br>でんぷん はるさめ<br>さとう             | とりにく うずらのたまご<br>とうふ わかめ<br>ぎゅうにゅう             | たまねぎ にんじん しいたけ<br>ピーマン たけのこ しょうが<br>えのきだけ ねぎ うめほし                |
| 24 | 火  | げんまいごはん            |        | じゃがいものうまに<br>ひめずあえ<br>かなぎのつくだに              | 586           | 22.1       | こめ げんまい<br>じゃがいも さとう<br>あぶら            | とりにく きざみこんぶ<br>かつおぶし かなぎ<br>ぎゅうにゅう            | たまねぎ にんじん いんげん<br>こんにゃく きゅうり キャベツ<br>きりほしだいこん ちくぜんひめず            |
| 25 | 水  | コッペパン              |        | オムレツ・オニオンソース<br>マッシュポテト<br>トマトスープ           | 617           | 22.3       | コッペパン あぶら<br>じゃがいも バター<br>さとう          | たまご ベーコン<br>ガルバンソー<br>ぎゅうにゅう                  | たまねぎ パセリ トマト<br>にんじん セロリ キャベツ<br>コーン                             |
| 26 | 木  | カレーピラフ             |        | マカロニサラダ<br>コーンチャウダー<br>なし                   | 666           | 21.7       | こめ バター<br>じゃがいも マカロニ<br>こむぎこ あぶら       | とりにく チーズ<br>ハム ベーコン<br>ぎゅうにゅう                 | たまねぎ にんじん えだまめ<br>しめじ キャベツ きゅうり<br>コーン パセリ なし レモンじる              |
| 27 | 金  | むぎごはん              |        | とうふのちゅうかに<br>パンサンサー                         | 630           | 25.8       | こめ むぎ はるさめ<br>あぶら さとう でんぷん<br>ごま ごまあぶら | ぶたにく たまご<br>ハム とうふ<br>ぎゅうにゅう                  | たまねぎ にんじん しめじ<br>ちんげんさい にんにく しょうが<br>たけのこ きゅうり キャベツ              |
| 30 | 月  | むぎごはん              |        | さばのしょうがに<br>きゅうりとキャベツのしおこんぶあえ<br>じゃがいものみそじる | 652           | 27.2       | こめ むぎ<br>じゃがいも さとう                     | さば とうふ みそ<br>あぶらあげ しおこんぶ<br>わかめ ぎゅうにゅう        | たまねぎ にんじん<br>キャベツ きゅうり<br>ねぎ しょうが                                |

※ 材料などの都合により、献立を変更することがあります。

## ～ 2学期を元気にスタートしよう! ～

夏休みは、元気にすごせましたか? 2学期を元気に楽しく活動するためには、食事・睡眠などの基本的な生活習慣をととのえることが大切です。まず、「早ね、早おき、朝ごはん」にとりくんで、元気に登校しましょう。

### 【早ね・早おきをしよう】

「早ね!」  
睡眠時間が確保できるため、1日の疲れをとることが出来ます。



「早おき!」  
早おきをして、朝日を浴びると体内リズムがととのいます。



### 【朝ごはんを食べよう】

朝おきた時、体は「空腹状態」  
朝ごはんは、午前中のエネルギーのもとになります。

朝ごはんを食べて、元気にスタート!



主食(ごはんやパン)に、たまご焼きなどのおかず、汁物(みそ汁やスープなど)がそろった朝ごはんを食べると、体に必要な栄養をバランスよくとることが出来ます。手軽に食べられる果物やヨーグルト、牛乳などもおすすめです。



## 今月のこんだてより

### 9月6日「筑前和食の日」

今月の和食の日は、和食の材料に欠かせない海藻を使った「莖若布の炒め物」「あおさ汁」です。



### 9月13日 十五夜「中秋の名月」

秋は一年中で一番、月が大きく、美しく見えるとき。旧暦の8月15日を「十五夜・中秋の名月」といいます。きれいな月が見られるといいですね。



### 9月19日「食育の日」(特産の大豆料理の日)

クロダマルはやさしい甘さが特徴の大豆です。筑前町では三輪で多くつくられています。今月は、手づくりドレッシングで和えたサラダです。よくかんで食べましょう。

