

令和3年度 9月学校給食献立表



※牛乳200mlが毎日1本つきます。

筑前町立三輪小学校

日	曜日	こ ん だ て		ざ い り よ う			栄 養 価					
		しゅしょく	しゅさい・ふくさい	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	エ ネ ル ギ ー Kcal	たん ぱ く し つ g	カル シ ウム mg			
1	水	し ぎ よ う し き										
2	木	コッペパン	スタミナスパゲティ ツナサラダ	パン スパゲティ さとう あぶら ノンエッグマヨネーズ	ぎゅうにく ツナ	たまねぎ ピーマン セロリ にんじん キャベツ きゅうり コーン しょうが	559	24.3	289			
3	金	【筑前和食の日】 むぎごはん	あじのなんばんづけ ぐたくさんじる	こめ むぎ でんぷん あぶら さとう	あじ とうふ みそ とりにく	たまねぎ ピーマン ごぼう にんじん だいこん しめじ ねぎ	632	26.8	290			
6	月	ごはん	さばのカレーに とうがんスープ	こめ さとう でんぷん	さば わかめ とりにく とうふ	とうがん にんじん ねぎ しめじ	603	26.3	273			
7	火	むぎごはん	とりにくとじゃがいものさっぱり こんぶあえ	こめ むぎ じゃがいも さとう あぶら	とりにく しらすほし こんぶつくだに	こまつな にんじん もやし たまねぎ しいたけ キャベツ こんにゃく えだまめ	589	20.9	306			
8	水	ごはん	そぼろどんぶり じゃがいものみそしる	こめ じゃがいも あぶら さとう でんぷん	ぎゅうにく ぶたにく たまご みそ あつあげ わかめ	たまねぎ えだまめ しょうが ねぎ えのきだけ	642	23.9	313			
9	木	パインパン	ホキフライ パスタスープ	パン スパゲティ でんぷん じゃがいも パンこ あぶら こむぎこ	ホキ ベーコン	たまねぎ セロリ にんじん しめじ	561	22.1	273			
10	金	むぎごはん	ホイコーロー ちゅうかスープ	こめ むぎ あぶら はるさめ ごまあぶら	ぶたにく ロースハム あかみそ	にんじん キャベツ たけのこ たまねぎ しいたけ しょうが ねぶかねぎ チンゲンサイ	541	21.1	285			
13	月	わかめごはん	ぶたにくとなすのいためもの さけだんごのみそしる アーモンドカル	こめ じゃがいも あぶら さとう ごま でんぷん アーモンド	ぶたにく とうふ たら あぶらあげ わかめ さけ みそ いらこ	なす にんじん ピーマン たけのこ しょうが ねぎ たまねぎ	623	26.7	511			
14	火	むぎごはん	だいすのごもくに やさしいりたまごやき ひじきのサラダ	こめ むぎ じゃがいも さとう あぶら でんぷん	だいす とりにく たまご あぶらあげ ひじき	にんじん ごぼう もやし えのきだけ こんにゃく きゅうり しょうが ねぎ ちくぜんひめず いんげん こまつな	656	25.9	331			
15	水	ごはん	とりにくのみそマヨやき じゃがいものきんぴら けんちんじる	こめ じゃがいも ごま あぶら ごまあぶら でんぷん ノンエッグマヨネーズ さとう	とりにく こめみそ とうふ	にんじん いんげん ごぼう こんにゃく しいたけ ねぎ だいこん	645	24.9	285			
16	木	ミルクねじりパン	たんたんめんフォー ピーズサラダ ぶどうゼリー	パン ビーフン あぶら ごま さとう	とりにく あかみそ ツナ あかいんげんまめ ひよこまめ あおえんどうまめ	チンゲンサイ にんじん もやし ねぶかねぎ キャベツ きゅうり きくらげ しょうが ぶどうかじゅう	584	24.2	330			
17	金	【食育の日】 むぎごはん	ぎゅうにくとあつあげのにももの きゅうりもみ	こめ むぎ あぶら さとう でんぷん ごまあぶら ごま	ぎゅうにく あつあげ うずらたまご	たまねぎ にんじん ごぼう こまつな しめじ こんにゃく きゅうり しょうが	641	26.0	453			
21	火	【十五夜】 むぎごはん (みかんジュース)	ふわふわおやこに こまつなごまあえ つきみだんご	こめ むぎ ごま あぶら でんぷん さとう つきみだんご	とりにく とうふ たまご ロースハム ちくわ きなこ	たまねぎ にんじん しいたけ こまつな キャベツ ねぎ	732	28.6	357			
22	水	ごはん (みかんジュース)	マーボーとうふ パンパンジーサラダ	こめ さとう ごま でんぷん ごまあぶら あぶら	とうふ ぶたにく あかみそ とりにく	たまねぎ にんじん たけのこ しいたけ しょうが ねぎ きゅうり もやし	661	29.0	364			
24	金	むぎごはん (みかんジュース)	ポークカレー フルーツカクテル	こめ むぎ あぶら じゃがいも パター こむぎこ カクテルゼリー	ぶたにく ぎゅうにゅう チーズ	たまねぎ にんじん しょうが トマトかん みかんかん パインかん おうとうかん	660	19.4	310			
25	土	ス ポ ー ツ フ ェ ス タ										
27	月	ふ り か え き ゅ う じ つ										
28	火	むぎごはん	きのこたっぷりしょうがやき のりあえ しらたまじる	こめ むぎ あぶら でんぷん しらたま さとう	ぶたにく のり とうふ わかめ	しめじ たまねぎ エリンギ にんじん こまつな ねぎ もやし しょうが	599	24.7	322			
29	水	ごはん	さんまのしおやき そくせきづけ ぶたじる	こめ じゃがいも ごま あぶら	さんま こんぶ ぶたにく とうふ みそ	きゅうり キャベツ だいこん ごぼう しょうが にんじん こんにゃく はくさい ねぎ	653	26.0	338			
30	木	コッペパン	とりとさつまいものケチャップに ワンタンスープ れいとうおうとう	パン さつまいも でんぷん こむぎこ さとう ワンタン あぶら	とりにく ぶたにく	しょうが たまねぎ もやし にんじん いら おうとう	700	28.9	294			

※食材の入荷の都合により献立及び材料の一部を変更することがあります。

* お知らせとお願い *

夏休みが終わり、2学期がはじまりました。しかしながら、新型コロナウイルス感染症が流行しており、現在福岡県は緊急事態宣言下で、筑前町でも新型コロナに感染する方が毎日発表されています。これらを鑑み、文部科学省の学校における新型コロナウイルス感染症に関する衛生管理マニュアル～「学校の新しい生活様式」～を参考にし、緊急事態宣言中の10日までは、通常の給食より1品少ない献立になっております。

食事の量や栄養量が少ない時もありますので、おやつなどの補食や家庭での食事で補っていただきますよう

よろしく願います。また、緊急事態宣言の延長等で10日以降の献立・食材の変更もありますので、

その際はご了承くださいませと思っております。

感染症を予防するにあたっては、手洗い、換気、三密の回避のみならず、栄養バランスのよい食事を

とることで体の免疫力を高めることも大切です。栄養バランスのよい食事を心がけ、学校生活をスタートさせましょう。