



9月分学校給食献立表

筑前町立三並小学校

日曜	こ ん だ て			エネルギー たんぱく質 Kcal g	ざ い り ょ う			
	しゅしよく	ぎゅうにゆう	ふくしよく		もの	ととのえるもの	もとになるもの	
1火	バターライス		ドライカレー アーモンドサラダ きよほう	679	26.0	ぎゅうにゆう ぶたにく ぎゅうにく レンズ豆 ハム	たまねぎ にんじん ピーマン パセリ マッシュルーム コーン にんにく きよほう トマト キャベツ きゅうり レモン	こめ あぶら こむぎこ アーモンド あぶら
2水	ぶどうパン		ひやしちゅうか チキンナゲット カットコーン	694	26.0	ぎゅうにゆう ハム たまご とりにく	キャベツ きゅうり もやし にんじん きくらげ コーン	パン めん あぶら ごま
3木	むぎごはん		マーボーなす パンサンスー ひややっこ	631	24.1	ぎゅうにゆう とうふ ぶたにく ハム たまご	なす たまねぎ にんじん しょうが にんにく ねぎ きゅうり キャベツ	こめ むぎ あぶら さとう はるさめ ごま
4金	ごはん		ししゃもフライ きんぴらごぼう みそしる なし	664	22.2	ぎゅうにゆう ししゃも ぎゅうにく とうふ あぶらあげ	ごぼう なす たまねぎ ねぎ	こめ こんにやく あぶら ごま
5土	むぎごはん		ホイコーロー ぼうぎょうざ はるさめスープ	652	23.0	ぎゅうにゆう ぶたにく つくね	にんじん キャベツ たけのこ ねぎ にんにく しょうが たまねぎ しいたけ チンゲンサイ	こめ むぎ あぶら
8火	ゆかりごはん		ぐうどん おひたし とりつくね	638	25.2	ぎゅうにゆう とりにく わかめ てんぷら つくね かつおぶし	たまねぎ にんじん ごぼう しいたけ ねぎ キャベツ もやし	こめ うどん
9水	しよくパン		カスレ やさいスープ オムレツ アセロラゼリー	680	29.4	ぎゅうにゆう ウィナー とりにく だいたず ベーコン	たまねぎ にんじん にんにく トマト パセリ キャベツ セロリ	パン あぶら ゼリー
10木	むぎごはん <small>たかなのあぶらいため</small>		ぶたにくとやさいのにももの ちくさあえ	627	22.9	ぎゅうにゆう しらすぼし ぶたにく あつあげ ちくわ	にんじん たまねぎ ごぼう しいたけ こまつな キャベツ にんじん コーン もやし	こめ ごま こんにやく あぶら ごま
11金	ごはん		しろみざかなのトマトソース レモンあえ かみなりじる	643	23.4	ぎゅうにゆう メルルーサ かつおぶし とうふ あぶらあげ わかめ	トマト たまねぎ えのき にんにく パセリ パイン キャベツ きゅうり レモン にんじん しめじ	こめ むぎ あぶら こんにやく
14月	ごはん うめぼし		にくどうふ ちゅうかあえ さつまあげ	614	24.2	ぎゅうにゆう ぎゅうにく とうふ さつまあげ くらげ	にんじん たまねぎ ねぎ えのきだけ ちんげんさい きゅうり キャベツ コーン うめ	こめ こんにやく あぶら
15火	むぎごはん		さんまのおかかに わふうサラダ とうがんスープ	675	25.8	ぎゅうにゆう さんま わかめ ちくわ とりにく うずらのたまご	きゅうり とうがん にんじん もやし ねぎ	こめ むぎ ごま
16水	コッペパン		なすのミートソースパグェッティ ツナサラダ ヨーグルト	608	27.1	ぎゅうにゆう ぎゅうにく ぶたにく チーズ ツナ ヨーグルト	たまねぎ にんじん なす マッシュルーム キャベツ きゅうり コーン レモン	パン スパグェッティ あぶら
17木	ごはん		だいたずのごもくに キャベツのごまあえ なし	665	24.2	ぎゅうにゆう だいたず ぶたにく あぶらあげ	にんじん ごぼう えだまめ キャベツ もやし なし	こめ こんにやく じゃがいも ごま
18金	むぎごはん ふくじんづけ		やさいカレー ハムサラダ	624	20.9	ぎゅうにゆう ぶたにく チーズ ハム	たまねぎ にんじん かぼちゃ なす ピーマン にんにく トマト りんご キャベツ きゅうり レモン	こめ むぎ じゃがいも あぶら
24木	ごはん		ぎゅうにくコロケ たくわんあえ みそしる	633	18.4	ぎゅうにゆう ぎゅうにく こんぶ とうふ あぶらあげ わかめ	たくあん キャベツ きゅうり にんじん たまねぎ えのきだけ ねぎ	こめ じゃがいも ごま
25金	むぎごはん		とりにくのレモンソースかけ ゆでやさい けんちんじる おつきみだんご	712	27.1	ぎゅうにゆう とりにく ちくわ とうふ	レモン キャベツ きゅうり にんじん たまねぎ えのきだけ ねぎ	こめ むぎ アーモンド こんにやく さといも だんご
28月	ごはん		まぐろのアーモンドがらめ こまつなのおひたし ぎゅうにくスープ	639	31.6	ぎゅうにゆう まぐろ かつおぶし ぎゅうにく とうふ	こまつな もやし にんじん だいこん しめじ えのきだけ ねぎ しょうが	こめ あぶら さとう アーモンド はるさめ あぶら
29火	むぎごはん		とりにくとじゃがいものうまに ごぼうとちくわのサラダ なっとう	738	27.3	ぎゅうにゆう とりにく こうやどうふ ちくわ	にんじん たまねぎ しいたけ ごぼう こまつな	こめ むぎ じゃがいも あぶら ごま ノエッグマヨネーズ
30水	ワンローフパン		ハンバーグのきのこソース こふきいも チンゲンサイのミルクスープ	719	29.2	ぎゅうにゆう ぶたにく ベーコン なまクリーム	たまねぎ しめじ コーン たまねぎ にんじん チンゲンサイ コーン	パン さとう あぶら じゃがいも

※材料などの都合により、献立を変更することがあります。※下線をひいているものは、地場産物です。



夏休みが終わって9月に入りましたが、まだまだ暑い日が続いています。子どもたちは夏の暑さの影響で体調を崩しやすくなっているようです。

早起き・早寝はもちろんのこと、1日3食をきちんととって生活リズムをととのえ、規則正しい学校生活を送るよう心がけましょう。



献立の紹介

カスレとは、カスレとはフランス南西部の田舎料理です。フランスでは白インゲン豆を使った煮込みですが、学校では代わりに筑前町の大豆を使っています。カソールという厚手の鍋を使いつくられた料理なのでカスレと呼ばれるようになったそうです。

今月の献立より

17日…今月の食育の日大豆の五目煮です。

25日…27日が十五夜なのでお月見だんごをつけています。

