



# 10月分学校給食献立表

筑前町立三並小学校

## ざ い り ょ う

日曜	こ ん だ て		エネルギー Kcal	たんぱく質 g	ざ い り ょ う		
	しゅしょく	牛乳			ふくしょく	おもにからだをつくるもの	おもにからだのちょうしをととのえるもの
1木	くりごはん		692	24.8	ぎゅうにゅう だいず とうふ とりにく	キャベツ もやし にんじん しょうが しいたけ だいこん ごぼう れんこん	こめ もち くり ごま こんにやく でんぷん
2金	<b>セカンドスクール</b>						
6火	むぎごはん なっとう		638	25.9	ぎゅうにゅう とりにく ひじき こうやとうふ なっとう こんぶ いんげん	にんじん きゅうり キャベツ	こめ むぎ こんにやく じゃがいも あぶら さとう ごま
7水	ナン		560	27.4	ぎゅうにゅう とりにく ヨーグルト ツナ	キャベツ きゅうり コーン レモン にんじん たまねぎ キャベツ	ナン あぶら スパゲッティ じゃがいも
8木	むぎごはん		707	31.5	ぎゅうにゅう さば たまご とりにく	こまつな キャベツ もやし ごぼう にんじん しいたけ たまねぎ	こめ むぎ アーモンド さとう もち
9金	ごはん		665	23.3	ぎゅうにゅう ちくわ かつおぶし ぶたにく とうふ	キャベツ きゅうり レモン だいこん にんじん ごぼう はくさい ねぎ しょうが	こめ こむぎこ でんぷん あぶら こんにやく タルト
13火	むぎごはん のりかつおふりかけ		647	28.2	ぎゅうにゅう とりにく こんぶ あつあげ うずらのたまご がんも ちくわ しらすぼし	だいこん こまつな もやし キャベツ にんじん	こめ むぎ こんにやく さといも ごま
14水	コッペパン		593	25.1	ぎゅうにゅう ぶたにく こんぶ	しいたけ にんじん たまねぎ ねぎ しょうが にんにく きゅうり キャベツ	パン めん あぶら さとう
15木	むぎごはん		590	22.8	ぎゅうにゅう さんま かまぼこ あぶらあげ のっぺいじる	きず こまつな もやし にんじん ごぼう ねぎ	こめ じゃがいも こんにやく ふ でんぷん むぎ
16金	ごはん		614	20.3	ぎゅうにゅう ぎゅうにく たまご シュウマイ	にんじん たまねぎ こまつな エリンギ チンゲンサイ たまねぎ えのき コーン	こめ ほうさめ さとう あぶら でんぷん
19月	むぎごはん		709	25.7	ぎゅうにゅう ぎゅうにく いんげんまめ クロダマル ツナ わかめ きびなご	にんじん たまねぎ きゅうり コーン	こめ むぎ じゃがいも こんにやく あぶら ノンエッグマヨネーズ
20火	しそわかめごはん		624	24.7	ぎゅうにゅう わかめ とりにく てんぷら あぶらあげ しらすぼし	たまねぎ ごぼう しいたけ ねぎ こまつな キャベツ にんじん コーン もやし みかん	こめ うどん さとう ごま あぶら
21水	ワンローフパン		659	29.9	ぎゅうにゅう さけ チーズ ベーコン	たまねぎ にんじん しめじ ピーマン コーン たまねぎ にんじん セロリ きぬさや	パン あぶら じゃがいも スパゲッティ ノンエッグマヨネーズ
22木	ごはん		733	25.6	ぎゅうにゅう とりにく うずらのたまご とりつくね	しょうが にんにく にんじん たけのこ きぬさや たまねぎ にんじん しいたけ チンゲンサイ	こめ でんぷん さつまいも あぶら さとう マロニー
23金	むぎごはん ふくじんづけ		724	22.0	ぎゅうにゅう ぶたにく チーズ なまクリーム ヨーグルト	たまねぎ にんじん にんにく りんご	こめ じゃがいも あぶら ゼリー
26月	むぎごはん		654	22.9	ぎゅうにゅう とりにく とうふ わかめ あぶらあげ	キャベツ きゅうり コーン たまねぎ レモン ねぎ	こめ むぎ あぶら さとう じゃがいも
27火	ごはん		668	25.9	ぎゅうにゅう ぶたにく イカ うずらのたまご だいず しらすぼし くらげ	たまねぎ にんじん きくらげ にんにく はくさい もやし たけのこ しょうが ねぎ コーン きゅうり コーン	こめ あぶら でんぷん ごま
28水	らいむぎパン		666	22.4	ぎゅうにゅう とりにく なまクリーム いんげんまめ	たまねぎ にんじん しめじ エリンギ キャベツ きゅうり	パン じゃがいも あぶら
29木	コーンピラフ		665	26.4	ぎゅうにゅう とりにく ツナ ハム ベーコン レンズまめ	コーン たまねぎ にんじん マッシュルーム グリンピース はくさい きゅうり セロリー	こめ あぶら アーモンド じゃがいも
30金	ごはん		582	21.4	ぎゅうにゅう ししゃも ひじき てんぷら いんげん ぎゅうにく とうふ	にんじん だいこん しめじ えのき みかん	こめ こんにやく あぶら ほうさめ

※ 材料などの都合により、献立を変更することがあります。

## 生活習慣病に注意！！

運動不足や夜型生活、または脂質や塩分、糖分のとりすぎなどの偏った食生活などが原因となって肥満を招き、やがては高血圧、糖尿病、心臓病といった病気を引き起こすことがあります。

このような病気は、日頃の生活習慣の乱れが原因になって起こることから、「生活習慣病」と呼ばれています。生活習慣病を予防するためにも、食習慣などに注意しましょう。



今月の献立より  
10月10日は目の愛護デーで目によい  
ブルーベリータルトがついています。

食育の日には、クロダマルサラダがです。