

平成28年度4月分学校給食献立表

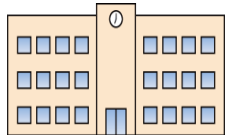
筑前町立 三並小学校

日曜	こ ん だ て		エネルギー Kcal	たんぱく質 g	ざ い り よ う		
	しゅしょく	ぎゅうにゅう			もの	ととのえるもの	もとなるもの
7木	ごはん		570	25.6	さわら のり ぶたにく とうふ みそ ぎゅうにゅう	もやし ほうれんそう にんじん だいこん ごぼう はくさい こんにゃく ねぎ しょうが	こめ さといも あぶら
8金	むぎごはん		730	27.6	ぶたにく イカ こんぶ うずらのたまご だいず しらすほし ぎゅうにゅう	たまねぎ にんじん きくらげ キャベツ もやし たけのこ ねぎ ヤングコーン しょうが にんにく	こめ むぎ あぶら ごまあぶら でんぷん さとう
11月	むぎごはん きくらげのつくだに		633	25.6	とうふ ぶたにく うずらのたまご ハム ぎゅうにゅう	きくらげ たまねぎ にんじん チンゲンサイ たけのこ にんにく しょうが きゅうり キャベツ	こめ むぎ あぶら さとう でんぷん ごまあぶら はるさめ こま
12火	たけのこごはん		592	26.1	とりにく たまご チーズ かまぼこ 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 きゅうり たまねぎ えのき ねぎ	こめ じゃがいも ノンエッグマヨネーズ ふ
13水	ミルクパン		615	24.3	ウインナー チーズ ハム ヨーグルト ぎゅうにゅう	たまねぎ にんじん エリンギ ピーマン トマト キャベツ きゅうり レモン	パン スパゲッティ あぶら アーモンド
14木	かんげいえんそく						
15金	ごはん		681	23.5	くきわかめ ちくわ とりにく ぎゅうにゅう	きゅうり ごぼう にんじん たまねぎ こまつな	こめ ごま ノンエッグマヨネーズ しらたまご
18月	むぎごはん のりかつおふりかけ		610	23.6	ぶたにくとやさいのにも ごまじゃこあえ	たまねぎ にんじん ごぼう こんにゃく えだまめ こまつな もやし キャベツ	こめ むぎ じゃがいも あぶら さとう ごま
19火	ごはん ツナだいず		571	24.1	わかめ ちくわ たまご ぎゅうにゅう	ツナ だいず とりにく たまねぎ ねぎ こまつな キャベツ もやし	こめ さとう あぶら うどん アーモンド ごま
20水	ワンローフパン		594	25.7	ホキ ベーコン たまご とりにく ぎゅうにゅう	たまねぎ キャベツ ピーマン にんじん オレンジ	パン あぶら じゃがいも でんぷん
21木	ごはん		669	27.7	ぶたにく あつあげ うずらのたまご くらげ ぎゅうにゅう	チンゲンサイ たまねぎ たけのこ にんじん きゅうり キャベツ コーン	こめ あぶら さとう ごま ごまあぶら
22金	むぎごはん		606	26.8	しゃけのしおやき きんぴらごぼう こまつなのみそしる	さけ ぎゅうにく とうふ あぶらあげ わかめ みそ ぎゅうにゅう	こめ むぎ あぶら ごま ごまあぶら さとう
23土	むぎごはん ふくじんづけ		693	22	ぎゅうにく チーズ ヨーグルト ぎゅうにゅう	たまねぎ にんじん にんにく りんご みかん パイナップル もも パナナ	こめ むぎ じゃがいも あぶら なまクリーム
26火	チキンライス		716	25.1	とりにく ハム ベーコン レンズまめ ぎゅうにゅう	たまねぎ にんじん グリンピース キャベツ きゅうり チンゲンサイ セロリ	こめ あぶら マカロニ ノンエッグマヨネーズ じゃがいも
27水	しょくパン		626	25.7	とりにく チーズ ハム しろいんげんまめ ぎゅうにゅう	たまねぎ にんじん しめじ キャベツ きゅうり レモン オレンジ	パン じゃがいも バター あぶら こむぎこ
28木	むぎごはん		593	24.3	とりにく のり あぶらあげ ぎゅうにゅう	たまねぎ りんご みかん キャベツ きゅうり にんじん ごぼう こんにゃく ねぎ	こめ むぎ あぶら さとう でんぷん 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。

今月のこんだてより

- 1年生の給食は12日からはじまります。
- 19日の食育の日のメニューは、筑前町の大豆を使った「ツナ大豆」です。



給食が始まります！

安心安全でおいしい給食を作ります！

ご入学、ご進級おめでとうございます。
学校給食は、子どもたちの成長を考えて、エネルギー量や栄養のバランスを考え、旬の食材や地場産物を取り入れてつくっています。また、安全安心な給食を提供できるように細心の注意をはらっています。今年も1年間、よろしくお願いいたします。



食事前の手洗いを忘れずに

手洗いは、手の汚れを落とすだけでなく、食中毒などを予防するためにとっても大切なことです。食事の前にはせっけんできれいに手を洗うようにしましょう。

