

# 平成28年度5月分学校給食献立表

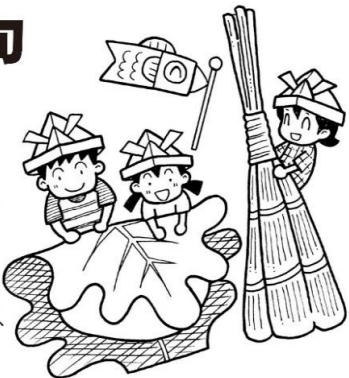
筑前町立 三並小学校

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	ぎゅうじゅう	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	おもにねつやちからのもとなるもの
2月	ふじごはん		あつやきたまご たけのこのとさに けんちんじる ささだんご	651	26	クロダマル たまご かつおぶし とりにく とうふ ぎゅうじゅう	たけのこ にんじん いんげん こんにゃく こまつな ごぼう しめじ	こめ さとう ごまあぶら ごま あぶら じゃがいも でんぷん
6金	むぎごはん		かつおフライ ひじきのいためもの じゃがいものみそしる	641	24.6	かつお ひじき てんぷら とうふ あぶらあげ みそ ぎゅうじゅう	にんじん えだまめこんにゃく キャベツ たまねぎ ねぎ	こめ むぎ あぶら さとう じゃがいも
9月	ごはん		ふわふわどんぶり とりつくね レモンあえ	713	31.6	とりミンチ とうふ たまご ちくわ かつおぶし	たまねぎ にんじん きくらげ ねぎ キャベツ きゅうり レモン	こめ むぎ あぶら さとう
10火	ごはん		さばのにつけ わふうサラダ さつきわん	655	29	さば くきわかめ ちくわ ぶたにく	しょうが きゅうり ごぼう エリンギ たけのこ ねぎ	こめ さとう ごま ノンエッグマヨネーズ
11水	ワンローフパン		コーンチャウダー アーモンドサラダ メロン	626	23.2	ベーコン チーズ ハム ぎゅうじゅう	コーン たまねぎ にんじん パセリ キャベツ きゅうり レモン メロン	パン じゃがいも なまクリーム アーモンド あぶら
12木	ごはん		チキンなんばん おひたし しらたまじる	682	25.2	とりにく かつおぶし ぎゅうじゅう	レモン キャベツ もやし にんじん ごぼう たまねぎ こまつな	こめ あぶら さとう タルタルソース しらたまもち
13金	むぎごはん ふくじんづけ		ポークカレー フルーツカクテル	706	20.8	ぶたにく チーズ ぎゅうじゅう	たまねぎ にんじん にんにく りんご みかん パイン もも	こめ むぎ じゃがいも あぶら なまクリーム
16月	むぎごはん		にくじゃが たくわんあえ	600	20	ぎゅうじゅうに こんぶ ぎゅうじゅう	にんじん たまねぎこんにゃく えだまめ たくあん キャベツ きゅうり	こめ むぎ じゃがいも さとう あぶら ごま きゅうり
17火	ごはん なっとう		ホキてりやき きんぴらごぼう しちさいじる	635	28.5	なっとう ホキ ぎゅうじゅうに みそ あぶらあげ ぎゅうじゅう	ごぼうこんにゃく にんじん かんぴょう たまねぎ かぼちゃ だいこん ねぎ	こめ あぶらごま さとう ごまあぶら じゃがいも
18水	ミルクコッペパン		やきそば あげしゅうまい わかめスープ	599	28.1	ぶたにく イカ てんぷら わかめ かまぼこ たまご ぎゅうじゅう	たまねぎ にんじん キャベツ もやし ねぎ たまねぎ えのき	パン スパゲッティ あぶら ふ ごま
19木	むぎごはん		だいずのごもくに そくせきづけ オレンジ	652	24.1	だいず ぶたにく こんぶ ぎゅうじゅう	にんじん ごぼうこんにゃく えだまめ しょうが きゅうり キャベツ オレンジ	こめ むぎ じゃがいも あぶら さとう ごま
20金	かしわごはん		とうふのフライ キャベツのごまあえ のっぺいじる	650	24.3	とりにく かまぼこ ぎゅうじゅう	ごぼう にんじん しいたけ えだまめ キャベツ もやし ごぼうこんにゃく ねぎ	こめ あぶらごま じゃがいも ふ あぶらあげ でんぷん
23月	むぎごはん		ホイコーロー ちゅうかスープ はるまき	617	23.3	ぶたにく みそ うすらのたまご ぎゅうじゅう	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 にんじん ちんげんさい	こめ むぎ あぶら ごまあぶら
24火	ごはん おちゃばっばふりかけ		まるてんうどん ちぐさあえ ムース	666	25.3	とりにく まるてん しらすほし ぎゅうじゅう	にんじん たまねぎ ねぎ こまつな キャベツ コーン もやし	こめ うどん ごま さとう ごまあぶら
25水	ワンローフパン イチゴジャム		じゃがいものミートソースに やさいスープ	764	26.7	ぶたにく チーズ レンズまめ ベーコン ぎゅうじゅう	にんじん たまねぎ マッシュルーム グリーンピース トマト キャベツ セロリ	パン じゃがいも あぶら スパゲッティ
26木	むぎごはん		サーモンフライ やさいソテー ぎゅうじゅうにスープ	652	27.1	シャケ ベーコン ぎゅうじゅうに とうふ ぎゅうじゅう	たまねぎ キャベツ ピーマン だいこん にんじん しめじ えのき ねぎ しょうが	こめ むぎ あぶら はるさめ ごまあぶら
27金	ごはん		カレーマールポー パンサンスー オレンジ	661	27.4	とうふ ぶたにく ハム ぎゅうじゅう	たまねぎ にんじん たら にんにく しょうが きゅうり キャベツ オレンジ	こめ あぶら でんぷん はるさめ ごま ごまあぶら さとう
30月	だいきゅう							
31火	むぎごはん あじつけのり		こうやどうふのごもくに ごまじゃこあえ	594	23.2	のり とりにく ひじき こうやどうふ しらすほし ぎゅうじゅう	こんにゃく にんじん 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

※材料などの都合により、献立を変更することがあります。

## 5月5日は端午の節句

端午とは、中国で「月はじめの午の日」という意味があり、もともとは悪日でした。そこで、災いをはらうためにしょうぶやよもぎを用いていきました。それが日本に伝わり、しょうぶ湯などの風習が生まれました。この日にはちまきやかしわもちを食べます。ちまきも中国から伝わったもので、現在は笹でくるむのが普通ですが、本来は茅の葉で巻いていました。



## 今月のこんだてより

- 5日が端午の節句のため、2日にささだんごがつきます。
- 19日の食育の日は筑前町の大豆を使った大豆の五目煮です。よく味わっていただきましょう。