



平成28年度6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	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	おもにねつやちからのもとになるもの
1 (水)	バーガーパン		てりやきチキン スライスチーズ ドレッシングサラダ チンゲンサイのミルクスープ	693	27.3	とりにく チーズ ベーコン ぎゅうにゅう	キャベツ きゅうり コーン たまねぎ にんじん チンゲンサイ	パン ジャがいも あぶら なまクリーム でんぷん
2 (木)	むぎごはん		いわしのうめのかおりあげ わふうサラダ ぎゅうにくスープ	630	21.2	いわし くきわかめ ちくわ ぎゅうにく とうふ ぎゅうにゅう	きゅうり 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 ごま ノンエッグマヨネーズ はるさめ ごまあぶら
3 (金)	だいずのかみかみごはん [かみかみこんだて]		あつやきたまご たくわんあえ じゃがいものみそしる するめ	580	25.5	だいず しらすほし たまご こんぶ とうふ あぶらあげ わかめ みそ するめ ぎゅうにゅう	たくあん キャベツ きゅうり にんじん たまねぎ ねぎ	こめ ごま じゃがいも
6 (月)	むぎごはん のりつくだに		ぶたじゃが せんざりだいこんのごますあえ	630	20.3	のり ぶたにく ぎゅうにく ぎゅうにゅう	にんじん たまねぎ こんにゃく えだまめ きりほしだいこん きゅうり きくらげ	こめ むぎ ジャがいも あぶら ごま さとう
7 (火)	ごはん		さけのしおやき ひじきのいためもの スタミナぶたじる	634	28.0	さけ ひじき てんぷら ぶたにく とうふ みそ ぎゅうにゅう	にんじん いんげん こんにゃく かぼちゃ もやし しょうが にんにく ねぎ	こめ あぶら さとう じゃがいも
8 (水)	しょくパン		ポークビーンズ ツナサラダ メロン	667	29.2	ぶたにく だいず ひよこまめ みそ ツナ ぎゅうにゅう	たまねぎ にんじん マッシュルーム パセリ にんにく トマト キャベツ きゅうり コーン レモン メロン	パン ジャがいも チーズ さとう なまクリーム あぶら
9 (木)	むぎごはん うめぼし		あつあげのいために ちゅうかあえ	684	27.1	あつあげとうふ ぶたにく うずらのたまご ツナ ぎゅうにゅう	たまねぎ にんじん きくらげ 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 コーン	こめ むぎ さとう ごまあぶら でんぷん あぶら ごま
10 (金)	ごはん なっとう		とりにくのレモンソースかけ ゆでやさい のっぺいじる	677	30.1	なっとう とりにく かまぼこ あぶらあげ ぎゅうにゅう	レモン キャベツ きゅうり にんじん ごぼう こんにゃく ねぎ	こめ さとう アーモンド じゃがいも おわらふ でんぷん
13 (月)	むぎごはん		ピピンパ わかめスープ ヨーグルト	618	25.4	ぎゅうにく わかめ かまぼこ たまご ヨーグルト ぎゅうにゅう	にんにく しょうが ほうれんそう にんじん もやし キムチ ねぎ たまねぎ	こめ むぎ あぶら さとう ごまあぶら ごま はるさめ
14 (火)	ごはん		さばのごまみそに おひたし けんちんじる	669	25.1	さば かつおぶし とりにく とうふ ぎゅうにゅう	キャベツ もやし にんじん こんにゃく ごぼう しいたけ	こめ ジャがいも あぶら でんぷん
15 (水)	ワンローフパン イチゴジャム		ツナマヨオムレツ アーモンドサラダ コンソメスープ	687	26.6	オムレツ ハム ミートボール ぎゅうにゅう	キャベツ きゅうり レモン たまねぎ にんじん セロリ	パン アーモンド あぶら ジャがいも
16 (木)	むぎごはん		マーボーどうふ バンサンスー フルーツあんじん	682	27.9	とうふ ぶたにく あかみそ ハム ぎゅうにゅう	たまねぎ にんじん たけのこ しいたけ ねぎ しょうが にんにく きゅうり キャベツ	こめ むぎ さとう あぶら でんぷん ごま はるさめ ごまあぶら
17 (金)	ごはん [しょくいくのひ]		だいずのいそに きびなごのかりかりフライ すのもの	665	26.2	だいず とりにく ひじき てんぷら あぶらあげ わかめ きびなご ぎゅうにゅう	こんにゃく にんじん えだまめ きゅうり コーン かぼす	こめ ジャがいも あぶら さとう
20 (月)	むぎごはん		ぶたにくとピーマンのいためもの むししゅうまい はるさめスープ	623	21.1	ぶたにく しゅうまい つくね ぎゅうにゅう	にんじん ピーマン あかピーマン きいろピーマン たけのこ にんにく たまねぎ しいたけ チンゲンサイ	こめ むぎ あぶら でんぷん はるさめ
21 (火)	ごはん		メンチカツ きんぴらごぼう こまつなのみそしる	709	24.3	ぎゅうにく とうふ あぶらあげ わかめ ぎゅうにゅう	ごぼう こんにゃく にんじん たまねぎ こまつな えのき	こめ あぶら ごま さとう ごまあぶら みそ
22 (水)	レーズンパン		スパゲティミートソース グリーンサラダ オレンジ	609	24.1	ぶたにく チーズ ぎゅうにゅう	たまねぎ にんじん マッシュルーム トマト キャベツ きゅうり コーン レモン レーズン オレンジ	パン スパゲティ あぶら
23 (木)	たかなごはん		せんざりだいこんとじゃがいものうまに ごまじゃこあえ パインゼリー	615	21.3	しらすほし とりにく ぎゅうにゅう	たかな たまねぎ にんじん きりほしだいこん こんにゃく えだまめ こまつな もやし キャベツ	こめ ごま あぶら じゃがいも さとう
24 (金)	むぎごはん		ハヤシライス あまなつサラダ アーモンドカル	676	23.2	ぎゅうにく チーズ いりこ ぎゅうにゅう	にんにく たまねぎ にんじん しめじ エリンギ キャベツ きゅうり あまなつ	こめ むぎ ジャがいも あぶら アーモンド
27 (月)	むぎごはん		ししゃもフライ チャプチェ しちさいじる	600	18.8	ししゃも ぎゅうにく あぶらあげ ぎゅうにゅう	パプリカ たまねぎ こまつな エリンギ にんにく かんぴょう かぼちゃ だいこん にんじん ねぎ	こめ むぎ あぶら はるさめ ごまあぶら ごま ジャがいも みそ
28 (火)	しそごはん		きつねうどん ちぐさあえ オレンジ	609	24.5	わかめ とりにく てんぷら あぶらあげ しらすほし ぎゅうにゅう	たまねぎ ごぼう ねぎ こまつな キャベツ にんじん コーン もやし オレンジ	こめ うどん さとう ごま ごまあぶら
29 (水)	しょくパン		ホキフライ やさいソテー コーンチャウダー	656	25.6	ホキ ベーコン チーズ ぎゅうにゅう	たまねぎ キャベツ ピーマン コーン にんじん パセリ	パン あぶら じゃがいも
30 (木)	むぎごはん		ポテトそぼろに そくせきづけ ひやっこ	688	26.5	だいず とりにく こんぶ とうふ	しょうが にんじん たまねぎ しいたけ えだまめ きゅうり キャベツ	こめ むぎ ジャがいも あぶら さとう でんぷん 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。

かまない子が増えています！



みなさんは、よくかんで食事をしてい
ますか？やわらかい食べ物ばかり食べている
と、かむ力が衰えてしまいます。よくかむ
ことは、肥満を防いだり、消化を助けたり、
脳の働きをよくしたり、虫歯を予防したり
するなど健康に深くかかわっています。

今月のこんだてより

- 4日が虫歯予防デーのため、かわって3日に「カミカミ献立」となります。
- 今月の食育の日は、19日にかわって17日に「大豆の五目煮」となります。よく味わっていただきましょう。