



平成28年度7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	ざ い り よ う			
	しゅしょく	ぎゅうじゅう	Kcal	g	もの	ととのえるもの	もとなるもの	
1金	ごはん		ぶたにくのしょうがやき レモンあえ なすのみそしる アイスクリーム	741	29	ぶたにく かつおぶし とうふ みそ ぎゅうじゅう	しょうが キャベツ きゅうり レモン なす たまねぎ ねぎ	おもにねつやちからの もとになるもの
4月	むぎごはん うめぼし		こうやどうふのごもくに アーモンドあえ	624	23.2	とりにく ひじき こうやどうふ たまご ぎゅうじゅう	うめ こんにゃく にんじん えだまめ こまつな キャベツ もやし	こめ むぎ じゃがいも あぶら さとう アーモンド ごま
5火	ごはん		マーボーなす そくせきづけ ひややっこ	615	25.3	ぶたにく みそ こんぶ とうふ ぎゅうじゅう	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 あぶら でんぷん ごま
6水	しょくパン		チリコンカン ハムサラダ すいか	650	30.3	だいず ぎゅうにく ハム ぎゅうじゅう	たまねぎ にんじん にんにく キャベツ きゅうり レモン すいか	しょくぱん あぶら こむぎこ
7木	むぎごはん		ほしのコロッケ ごもくきんぴら うおそうめん たなばたゼリー	625	19.0	ぎゅうにく とうふ うおそうめん わかめ ぎゅうじゅう	ごぼう にんじん こんにゃく たまねぎ ねぎ しめじ	こめ あぶら ごま さとう ごまあぶら むぎ
8金	ごはん		さけのマヨネーズやき うめあえ スタミナぶたじる	650	29.7	さけ かまぼこ かつおぶし ぶたにく とうふ みそ ぎゅうじゅう	きゅうり キャベツ うめ かぼちゃ もやし しょうが にんにく ねぎ	こめ ノンエッグマヨネーズ じゃがいも
11月	むぎごはん		にくうどん ちぐさあえ あつやきたまご	650	27.6	わかめ ぎゅうにく しらすぼし たまご ぎゅうじゅう	たまねぎ ごぼう ねぎ コーン にんじん ほうれんそう キャベツ	こめ うどん さとう ごま ごまあぶら むぎ
12火	ごはん		ぶたじゃが パンサンスー オレンジ	654	21.9	ぶたにく ハム たまご ぎゅうじゅう	にんじん たまねぎ こんにゃく いんげん きゅうり キャベツ オレンジ	こめ じゃがいも さとう あぶら はるさめ ごま ごまあぶら
13水	パンパン		れいめん むしシュウマイ カットコーン	647	25.9	ハム たまご ぎゅうじゅう	キャベツ きゅうり もやし にんじん きくらげ コーン パン	パン ちゅうかめん ごまあぶら ごま
14木	むぎごはん		ぶたにくとピーマンのいためもの いわしのカリカリフライ しちさいじる	663	22.6	ぶたにく いわし あぶらあげ みそ ぎゅうじゅう	にんじん ピーマン たけのこ にんにく かんぴょう たまねぎ かぼちゃ だいこん ねぎ	こめ むぎ あぶら でんぷん じゃがいも
15金	りんかいがっこう							
18月	うみのひ							
19火	ごはん		あじフライ こんぶまめ さわにわん メロンゼリー	689	27.5	あじ だいず てんぷら こんぶ しらす ぶたにく ぎゅうじゅう	ごぼう しいたけ にんじん たけのこ きぬさや	こめ あぶら
20水	ワンローパン		プレーンオムレツ ラタトゥユ パスタスープ ムース	640	22.4	たまご ベーコン ぎゅうじゅう	トマト なす たまねぎ ピーマン スッキーニ にんにく セロリ にんじん キャベツ	しょくパン オリーブオイル スパゲッティ 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。

ふつうの時と汗をたくさんかいた時の



普段の水分補給は、水や麦茶などで十分です。また飲み方は、のどがかわいてからでは遅いので、のどがかわく前に飲むことが重要です。運動などで汗をたくさんかく場合は、ナトリウムなどが失われるので、薄めたスポーツドリンクや、ミネラル類などを補給できる飲料がおすすめです。



今月のこんだてより

- 7日の七夕は、「星のコロッケ・魚そうめん汁・七夕ゼリー」がつきます。
- 19日の食育の日は、「昆布豆」となります。

夏休みも



早寝



忘れずに！

