



平成30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 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	
2月	ごはん		678	27.6	とりにく ぶたにく とうふ ぎゅうにゅう	しょうが たまねぎ ゴーヤ にんじん しいたけ チンゲンサイ	おもにねつやちからの もとなるもの	
3火	むぎごはん		609	25.0	とりにく こんぶ こうやとうふ クロダマル ツナ ぎゅうにゅう	こんにゃく にんじん いんげん きゅうり キャベツ しょうが	こめ むぎ じゃがいも さとう ごま あぶら	
4水	ワンローフパン		631	26.2	たまご ベーコン とりにく ヨーグルト ぎゅうにゅう	トマト なす たまねぎ セロリ スッキーニ ピーマン にんにく キャベツ パセリ	パン オリーブあぶら じゃがいも	
5木	【筑前和食の日】 むぎごはん		646	26.0	さば とりにく とうふ もずく ぎゅうにゅう	たまねぎ にんじん しいたけ いんげん しょうが ねぎ えだまめ えのき かぼちゃ	こめ むぎ さとう あぶら でんぷん	
6金	【行事食 七夕】 ごはん		624	18.9	ぎゅうにく とうふ うおそうめん わかめ ぎゅうにゅう	ごぼう こんにゃく にんじん いんげん たまねぎ しめじ おくら ぶどう	こめ パンこ あぶら ごま さとう	
9月	むぎごはん		648	23.9	ぶたにく みそ とりにく うすらたまご たまご ぎゅうにゅう	なす たまねぎ にんじん しょうが にんにく しいたけ もやし ちんげんさい しそ	こめ むぎ あぶら でんぷん さとう ぎょうざのかわ	
10火	ごはん		595	24.9	とりにく とやさいのもの うめあえ ひややっこ	たまねぎ にんじん ごぼう しいたけ こんにゃく きゅうり キャベツ うめぼし	こめ じゃがいも あぶら さとう	
11水	ミルクパン		650	28.9	とりにく ベーコン ひよこまめ ぎゅうにゅう	レモンじる たまねぎ キャベツ セロリ コーン トマト パセリ すいか パセリ	ミルクパン でんぷん あぶら じゃがいも さとう	
12木	ゆかりごはん		648	25.0	にくうどん ちぐさやき ごまじゃこあえ	あかしそ たまねぎ ごぼう ねぎ ほうれんそう こまつな もやし キャベツ にんじん	こめ うどん さとう あぶら ごま	
13金	ごはん		630	23.8	いわしのうめに やさいのアーモンドあえ かみなりじる	うめ こまつな きゃべつ もやし たまねぎ にんじん こんにゃく なす	こめ アーモンド ごま さとう ねりごま	
17火	【食育の日】 たかなごはん		650	29.7	アジフライ こんぶまめ とうがんスープ	あじ だいず しらすほし とうふ こんぶ てんぷら わかめ とりにく ぎゅうにゅう	こめ ごま あぶら さとう パンこ	
18水	パインパン		662	23.8	れいめん はるまき えだまめ	ハム たまご ぶたにく ぎゅうにゅう	キャベツ きゅうり もやし レモンじる えだまめ たまねぎ たけのこ	パインパン ラーメン ごまあぶら ごま あぶら
19木	むぎごはん ふくじんづけ		670	21.1	とりにく チーズ ぎゅうにゅう	たまねぎ にんじん なす ピーマン しょうが にんにく トマト みかん パイン おうとう	こめ むぎ バター こむぎこ カクテルゼリー	

※材料などの都合により、献立を変更することがあります。

夏は「瓜(うり)」の季節です

太陽の光をたっぷり浴びて大きくなった夏野菜！
その中でも「瓜」の仲間には夏に旬を迎え、体を健康に
保つ働きをしてくれます。暑さで疲れやすいこの季節、
これらの野菜を食べて元気に過ごしましょう。

学校でも
育てています！



- ①水分たっぷり！ のどをうるおします。
- ②ビタミンCたっぷり！ 夏の日差しから、肌をまもります。
- ③カリウムたっぷり！ 冷えやむくみをとってくれます。



今月のこんだてより

- 〇5日「筑前和食の日」
今月の和食の日は、脂ののった鯖の塩焼き、旬
のかぼちゃの煮物、さっぱり食べやすいもずく汁な
ど季節感を取り入れた「一汁二菜」の献立になってい
ます。
- 〇6日行事食「七夕献立」
夜空に光る天の川をイメージして星のコロケッ
と七夕そうめんじるです。切り口が星形の夏野菜
のおくらも入っています。星形のゼリーもありま
すよ☆
- 〇17日「食育の日」～昆布豆～
筑前町特産の大豆を昆布やしらすと煮ました。
昔から食べていた豆料理であり、大豆と昆布の組
み合わせは栄養的にもすぐれています。

※今月は夏に旬を迎える野菜をたっぷり使った
メニューがたくさん登場しますよ！