



# 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	ふくしょく			もの	ととのえるもの	もとなるもの
2月	ごはん		とりつくね ゴーヤチャンプルー はるさめスープ	678	27.6			
3火	むぎごはん		こうやどうふのごもくに きゅうりのそくせきづけ ツナだいず	609	25.0			
4水	ワンローフパン		オムレツ ラタトゥユ あっさりカレースープ ヨーグルト	631	26.2			
5木	【筑前和食の日】 むぎごはん		さばのおやき かぼちゃのそぼろに もずくじる	646	26.0			
6金	【行事食 七夕】 ごはん		ほしのコロッケ きんぴらごぼう うおそうめんじる たなばたゼリー	624	18.9			
9月	むぎごはん		マーボーなす しそまきぼうぎょうざ ちゅうかスープ	648	23.9			
10火	ごはん		とりにくとやさいののもの うめあえ ひややっこ	595	24.9			
11水	ミルクパン		とりにくのレモンソースかけ フライドポテト トマトスープ すいか	650	28.9			
12木	ゆかりごはん		にくうどん ちぐさやき ごまじゃこあえ	648	25.0			
13金	ごはん		いわしのうめに やさいのアーモンドあえ かみなりじる	630	23.8			
17火	【食育の日】 たかなごはん		アジフライ こんぶまめ とうがんスープ	650	29.7			
18水	パインパン		れいめん はるまき えだまめ	662	23.8			
19木	むぎごはん ふくじんづけ		なつやさいかレー フルーツカクテル	670	21.1			

※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ッケと七夕そうめんじるです。切り口が星形の夏野菜のオクラも入っています。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！