

平成30年度10月学校給食献立表

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の	
1月	ごはん		マーボー豆腐 パンサンスー	656	27.3		とうふ ぶたにく あかみそ ハム きんしたまご きゅうにゅう	たまねぎ にんじん たけのこ ほししいたけ ねぎ しょうが にんにく きゅうり キャベツ	こめ でんぷん あぶら ごま ごまあぶら さとう
2火	むぎごはん		ちくわのにしょくあげ ツナだいず のっぺいじる	621	24.1		ちくわ ツナ あおのり だいず とりにく あぶらあげ きゅうにゅう	にんじん しょうが こんにゃく ねぎ ごぼう	こめ むぎ おわらふ でんぷん こむぎこ あぶら ごま さとう
3水	こめこパン		やきうどん ちゅうかたまごスープ なし	682	30.6		ぶたにく てんぷら ベーコン たまご とうふ きゅうにゅう	たまねぎ にんじん キャベツ もやし ねぎ えのき ほししいたけ ちんげんさい コーン なし	こめこパン あぶら うどん でんぷん ごまあぶら
4木	セカンド スクール (給食中止)	さわやかな風、すみわたった空、しずかな木立のなかで 自然にふれあいながら ともだちといっしょに 元気に活動しましょう！							
5金									
9火	ごはん		とりにくとじゃがいものうまに ひめすあえ たづくり	627	28.1		とりにく あつあげ かつおぶし だいず いりこ きゅうにゅう	にんじん たまねぎ ごぼう こんにゃく えだまめ キャベツ きゅうり ちくぜんひめす	こめ じゃがいも あぶら さとう
10水	【目の愛護デー】 ワンローフパン ブルーベリージャム		クリームシチュー スパゲティサラダ	680	26.2		とりにく しろいんげんまめ チーズ ハム ぎゅうにゅう	たまねぎ にんじん しめじ はくさい キャベツ きゅうり レモンかじゅう	パン バター スパゲティ ブルーベリージャム なまクリーム あぶら
11木	むぎごはん		さんまのしおやき ちくぜんひめす そくせきづけ ぶたじる	647	25.8		さんま こんぶ ぶたにく とうふ みそ きゅうにゅう	ちくぜんひめす きゅうり キャベツ だいこん にんじん ごぼう はくさい こんにゃく ねぎ しょうが	こめ むぎ ごま あぶら さといも
12金	ごはん		ごもくきんぴら かきたまじる なっとう	622	25.9		ぎゅうにく とりにく たまご なっとう わかめ きゅうにゅう	にんじん ごぼう れんこん こんにゃく こまつな たまねぎ えのき ねぎ	こめ あぶら ごま さとう でんぷん じゃがいも
15月	ごはん ふりかけ(ひじき)		とりにくとさつまいものケチャップに するビーフン	721	28.8		とりにく ぶたにく ひじき ぎゅうにゅう	にんにく たまねぎ ピーマン もやし ちんげんさい にんじん ほししいたけ しょうが	こめ でんぷん こむぎこ あぶら ごま
16火	むぎごはん		【新メニュー】さばのみぞれなんばん こまつなのおひたし けんちんじる	713	26.1		さば しらすぼし かつおぶし とりにく とうふ きゅうにゅう	だいこん たまねぎ あかピーマン ねぎ こまつな もやし こんにゃく にんじん ごぼう ほししいたけ	こめ こむぎこ さとう あぶら さといも
17水	しょくパン		オムレツ きのこソースかけ やさしいソテー ミネストローネ	608	22.8		たまご ベーコン ガルバンゾー ぎゅうにゅう	たまねぎ しめじ にんじん キャベツ ピーマン セロリ にんにく トマト パセリ	パン あぶら マカロニ さとう じゃがいも
18木	ツナピラフ		ポテトサラダ かぼちゃのポターージュ みかん	628	21.3		ツナ チーズ ベーコン ぎゅうにゅう	コーン たまねぎ にんじん しめじ えだまめ きゅうり かぼちゃ パセリ みかん	こめ あぶら ノンエッグマヨネーズ じゃがいも
19金	【食育の日】 ごはん		にくどうふ きりほしだいこんのごますあえ クロダマルのえだまめ	596	23		ぎゅうにく とうふ わかめ ぎゅうにゅう	しらたき にんじん たまねぎ ねぶかねぎ えのき はくさい きりほしだいこん クロダマルえだまめ	こめ さとう ごま ねりごま ごまあぶら
22月	むぎごはん はりはりづけ		チキンカレー ドレッシングサラダ ブルーベリーゼリー	679	22		とりにく チーズ ハム ぎゅうにゅう	たまねぎ にんじん しょうが にんにく トマト キャベツ きゅうり レモンじる ブルーベリー	こめ むぎ バター こむぎこ あぶら さとう
23火	ごはん		さばのにつけ のりあえ さつまじる	682	29.8		さば のり みそ とりにく とうふ ぎゅうにゅう	にんじん ほうれんそう はくさい ごぼう だいこん しょうが	こめ さとう さつまいも
24水	コッペパン		きのこスパゲティ ツナサラダ りんご	663	24.6		ベーコン ツナ ぎゅうにゅう	たまねぎ にんじん エリンギ しめじ ちんげんさい キャベツ りんご きゅうり コーン レモンじる セロリ	パン スパゲティ あぶら
25木	むぎごはん		チキンなんばん・ノンエッグタルタルそえ じゃがいものソテー はるさめスープ	664	22.7		とりにく かつおぶし ぶたにく ぎゅうにゅう	ピーマン にんじん レモンじる たまねぎ ほししいたけ ちんげんさい	こめ むぎ はるさめ さとう あぶら ノンエッグマヨネーズ
26金	ごはん		あつあげのちゅうかに げんきサラダ	662	27.9		ぶたにく あつあげ かつおぶし うずらのたまご こんぶ ハム きゅうにゅう	たまねぎ にんじん しめじ たけのこ にんにく しょうが ちんげんさい きゅうり キャベツ コーン	こめ でんぷん ごま ごまあぶら さとう あぶら
29月	むぎごはん		チャプチェ あげぎょうざ ちゅうかふうコーンスープ	674	20.5		ぶたにく とりにく たまご ぎゅうにゅう	にんじん たまねぎ こまつな エリンギ ちんげんさい えのきだけ にんにく コーン	こめ むぎ はるさめ さとう ごまあぶら ごま でんぷん
30火	ごはん		さけのちくぜんやき さんしょくなます だぶ かぼちゃプリン	691	28.8		さけ かつおぶし とりにく みそ ぎゅうにゅう	たまねぎ えのき ねぎ こんにゃく だいこん ごぼう れんこん にんじん ひめすかじゅう ほししいたけ	こめ あぶら さとう さといも でんぷん ノンエッグマヨネーズ
31水	ミルクコッペパン		にくだんごスープ だいがくいも みかん	677	24.3		とりにく たまご ぎゅうにゅう	たまねぎ にんじん はくさい ねぎ しめじ みかん	ミルクパン ごま さつまいも あぶら マロニー さとう

※材料などの都合により、献立を変更することがあります。

目によい食べ物【目の愛護デー】

目の健康のために、ブルーベリーがよいといわれていますが、
実はそのほかにもさまざまな栄養素や成分が欠かせません。
バランスよく食べ物を食べることが大切になります。



目の粘膜を強くし、老化を防ぐ
ビタミンACE(エース)
人参 小松菜 みかん
じゃがいも ナッツ類など



目の神経や筋肉の疲れをとる
ビタミンB1 B2
豆類 豚肉 乳製品など
mi

出典：食育フォーラム

今月のこんだてより

- ㊦㊧㊨「さけのねぎソースかけ」「さばのみぞれなんばん」
このメニューは夏の料理コンクールで調理員さんたちが考えたメニューです。魚を食べる機会が少なくなったみなさんにおいしく食べてもらうために調理の仕方や材料の組み合わせなど一生懸命考えられています。
- ㊩㊪㊫「クロダマルの枝豆」
筑前町特産のクロダマルですが、クロダマルの枝豆は、10月のこの一週間しかたべることができない枝豆です。この期間をすぎると、乾燥させて12月にクロダマルとしてお店で販売されるようになります。