



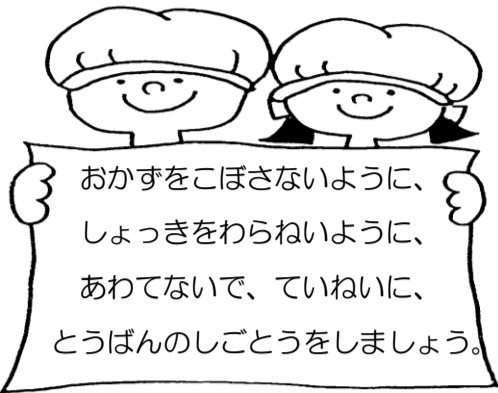
平成30年度4月分学校給食献立表

筑前町立三並小学校

4時間目がおわったら、たのしいきゅうしょくです。



てをきれいにあらったら
ハンカチで
きれいにふきましょう！



おかずをこぼさないように、
しょっきをわらねいように、
あわてないで、ていねいに、
とうぱんのしごとをしましょう。

みんながきもちよく
たべられるように、
食事のマナーにきを
つけてたべましょう。



じゅんぴとあとかたづけは
しまりをまもって、きれいに！
おかずのりょうやつぎかたに きをつけて、
じょうずにできるようにしましょう。



こ ん だ て					ざ い り よ う			
日 曜	しゅしょく	ぎょうじょう	ふくしょく	エネルギー kcal	たんぱくしつ g	おもにからだをつくるもの	おもにからだのちょうしをととのえるもの	おもにねつやちからのもとになるもの
12 木	むぎごはん ふくじんづけ		チキンカレー フルーツヨーグルト	671	21.4	とりにく チーズ ヨーグルト ぎゅうにゅう	たまねぎ にんじん にんにく ふくじんづけ しょうが とまとかん パナナ ももかん みかんかん パインかん	こめ むぎ じゃがいも バター こむぎこ
13 金	ごはん		とりにくのからあげ やさしいため とうふのみそしる	671	28.2	とりにく ベーコン とうふ あぶらあげ みそ わかめ ぎゅうにゅう	にんにく しょうが たまねぎ きゃべつ チンゲンサイ えのきだけ わかめ	こめ あぶら こむぎこ でんぷん サラダゆ
16 月	むぎごはん ふりかけ		にくじゃが ちくさあえ	623	23.2	ぎゅうにく しらすほし ふりかけ ぎゅうにゅう	にんじん たまねぎ さやいんげん つきこんにゃく もやし きゃべつ こまつな	こめ むぎ さとう じゃがいも ごま
17 火	たけのこごはん		あつやきたまご おひたし しちさいじる	602	25.2	たまご あぶらあげ かつおぶし とりにく みそ ぎゅうにゅう	たけのこ にんじん えだまめむきみ もやし きゃべつ たまねぎ ごぼう かんぴょう かほちゃ ねぎ だいこん	こめ さらだゆ じゃがいも
18 水	ミルクパン		クリームシチュー ドレッシングサラダ オレンジ	616	25.1	とりにく ベーコン チーズ いんげんまめ ハム ぎゅうにゅう	たまねぎ にんじん しめじ きゃべつ きゅうり えだまめむきみ レモン オレンジ	パン バター こむぎこ サラダゆ じゃがいも なまクリーム
19 木	【食育の日】 むぎごはん ツナだいず		やきにくふういため わかたけじる	630	25.5	ツナ だいず こめみそ ぶたにく とうふ わかめ ぎゅうにゅう	にんじん しょうが もやし にんにく チンゲンサイ たまねぎ きゃべつ えのきだけ たけのこ ねぎ	こめ むぎ サラダゆ じゃがいも ごま さとう はるさめ ごまあぶら
20 金	ごはん		マーポーとうふ ちゅうかあえ	657	29.0	とうふ ぶたにく あかみそ とりささみ たまご ぎゅうにゅう	たまねぎ にんじん たけのこ しいたけ いら しょうが にんにく きゅうり キャベツ	こめ さとう サラダゆ でんぷん ごま ごまあぶら
21 土	チキンライス		あっさりカレースープ マカロニサラダ ニューサマーオレンジ	678	24.7	とりにく ハム ベーコン ぎゅうにゅう	たまねぎ にんじん コーン えだまめむきみ キャベツ セロリ きゅうり ニューサマーオレンジ	こめ サラダゆ じゃがいも マカロニ エッグケアマヨネーズ
24 火	かんげいえんそく				1ねんせいのみなさん、にゅうがく、おめでとう！ おにいさん、おねえさんといっしょに、たのしいまいにちにしましょう。			
25 水	キャロットパン		ハンバーグ・杓苳リス チーズポテト コンソメスープ	661	25.2	ハンバーグ チーズ ベーコン ぎゅうにゅう	コーン パセリ とまとかん たまねぎ にんじん セロリ きゃべつ	キャロットパン さとう じゃがいも サラダゆ
26 木	むぎごはん		さわらのにくみそあんかけ ごまじゃこあえ けんちんじる	664	27.6	とりミンチ さわら みそ しらすほし とうふ ぎゅうにゅう	たまねぎ いら こまつな きゃべつ ごぼう にんじん しいたけ こんにゃく ねぎ	こめ むぎ あぶら でんぷん サラダゆ じゃがいも ごま さとう
27 金	ゆかりごはん		わかめうどん ごもくきんぴら ヨーグルト	593	22.6	とりにく ちくわ ぎゅうにく ヨーグルト わかめ ぎゅうにゅう	しいたけ たまねぎ にんじん ねぎ ごぼう れんこん ゆかり(しそのは) いとこんにゃく	こめ うどん ごま さとう サラダゆ ごまあぶら

※ 材料などの都合により、献立を変更することがあります。

ご入学、ご進学おめでとうございます

É■■■■■■■■■■É

■■■■É
É■■■■■■■■■■É



■■■■ā■■■■É

子ども達は、バランスのとれた季節感のある給食を食べながら、食べもののおいしさや食事の大切さを身につけていきます。お家でも献立表を参考にしましょう。

○給食のエプロンは金曜日に持ち帰って、お家で洗濯をして、清潔にして月曜日に学校へ。また、ハンカチを忘れないようにしましょう。



今月のこんだてより

○毎月、月初めの和食の献立は、「筑前和食の日」となっています。今月の筑前和食の日は6日です。



給食のご飯は筑前町産「夢つくし」を使用し

和食の定番
「ご飯とみそ汁」
みそ汁は季節の材料を使って、手軽に作れます。今月はじゃがいものみそ汁です。

○毎月19日は、筑前町特産のクロダマルや大豆を使った「食育の日」の献立となっています。1年間、いろんな大豆の料理が登場します。お楽しみに！今月は「ツナ大豆」です。

