



平成30年度6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	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とのえるもの	おもにねつやちからのもとなるもの
1金	むぎごはん (かけてたべよう)	ビビンバ はるさめスープ アーモンドカル	620	23.7	ぎゅうにく ベーコン とうふ ぎゅうにゅう いりこ	にんにく しょうが こまつな もやし にんじん たまねぎ あかぴー キムチ しいたけ チンゲンサイ	こめ はるさめ ごま あぶら アーモンド ごまあぶら
4月	だいずの かみかみごはん 【筑前和食の日】	あつやきたまご わふうさらだ しちさいじる	625	22.5	だいず しらすほし みそ たまご くきわかめ ちくわ あぶらあげ ぎゅうにゅう	きゅうり かんぴょう ごぼう にんじん かぼちゃ ねぎ たまねぎ	こめ ごま ねりごま さとう
5火	むぎごはん なっとう	ぶたじゃが げんきサラダ	647	25.9	ぶたにく ハム なっとう かつおぶし こんぶ ぎゅうにゅう	たまねぎ こんにゃく サヤインゲン きゅうり キャベツ にんじん コーン	こめ むぎ ごま じゃがいも ごまあぶら さとう
6水	ワンローフパン はちみつ	ホキのトマトソースかけ ジャーマンポテト やさいスープ	648	26.1	ホキ ベーコン ガルバンゾー とりにく チーズ ぎゅうにゅう	とまと たまねぎ セロリ えのきだけ にんにく パセリ にんじん きゃべつ ちんげんさい	パン はちみつ バター じゃがいも あぶら パンこ
7木	むぎごはん ふくじんづけ	ポークカレー ハムサラダ アセロラゼリー	679	21.4	ぶたにく チーズ ハム レンズまめ ぎゅうにゅう	たまねぎ にんじん パセリ にんにく トマト キャベツ レモン きゅうり コーン アセロラゼリー	こめ むぎ じゃがいも バター こむぎこ サラダゆ
8金	ごはん	いわしのかんろに ひじきのいために けんちんじる	614	23.9	いわし ひじき あぶらあげ とりにく とうふ ぎゅうにゅう	にんじん こまつな ごぼう しいたけ ねぎ こんにゃく	こめ さとう じゃがいも サラダゆ でんぷん
11月	むぎごはん	きりぼしだいこんとじゃがいものうまに パンサンスー ツナだいず	647	25.5	とりにく たまご ハム いりこ クロダマル ツナ ぎゅうにゅう	たまねぎ にんじん サヤインゲン こんにゃく きゅうり きゃべつ きりぼしだいこん しょうが	こめ むぎ さとう じゃがいも ごま はるさめ ごまあぶら
12火	ごはん	さばのカレーに きゃべつのごまあえ じゃがいものみそしる	650	26.9	さば とうふ みそ あぶらあげ わかめ ぎゅうにゅう	きゃべつ もやし にんじん たまねぎ えのきだけ ねぎ	こめ さとう ごま ねりごま じゃがいも
13水	こめこパン	パンネのナポリタン ツナサラダ メロン	621	25.1	ウインナー ハム チーズ ツナ ぎゅうにゅう	たまねぎ にんじん エリンギ ピーマン トマト きゅうり キャベツ コーン レモン メロン	こめこパン パンネ サラダゆ
14木	むぎごはん	まーぼーとうふ そくせきづけ ぎすけに	674	27.7	とうふ すいしょうこんぶ ぶたミンチ あかみそ いりこ ぎゅうにゅう	たまねぎ にんじん たけのこ しいたけ ねぎ にんにく しょうが キャベツ きゅうり	こめ むぎ さとう サラダゆ でんぷん ごま ごまあぶら
15金	ごはん のりつくだに	ぐうどん やきにくふういため ヨーグルト	652	27.3	のり とりにく わかめ ぶたにく こめみそ ヨーグルト ぎゅうにゅう	レモン キャベツ こまつな もやし ごぼう こんにゃく ねぎ たまねぎ しめじ	こめ さとう ねりごま アーモンド おわらふ でんぷん
18月	わかめごはん	さけのしおやき パンプキンサラダ さわにわん	604	24.9	さけ ハム チーズ ぶたにく とうふ わかめ ぎゅうにゅう	かぼちゃ たまねぎ レモン ごぼう しいたけ いとこんにゃく たけのこ にんじん きぬさや	こめ むぎ じゃがいも マヨネーズ
19火	【食育の日】 ごはん	だいずのごもくに きびなごのカリカリフライ うめあえ	659	26	だいず とりにく こんぶ きびなご かつおぶし あぶらあげ ぎゅうにゅう	こんにゃく にんじん しょうが ごぼう きゅうり キャベツ さやいんげん うめ	こめ じゃがいも あぶら さとう こむぎこ
20水	ワンローフパン	オムレツ スパゲティサラダ コーンチャウダー	668	24.6	オムレツ(たまご) ハム ベーコン チーズ ぎゅうにゅう	きゃべつ きゅうり レモン コーン たまねぎ にんじん パセリ	パン スパゲティ じゃがいも こむぎこ サラダゆ バター
21木	むぎごはん	ポテトそぼろに ひややっこ きりぼしだいこんのごますあえ	680	24.1	だいず とりミンチ とうふ わかめ ぎゅうにゅう	しょうが にんじん たまねぎ しいたけ えだまめ きゅうり きりぼしだいこん	こめ むぎ あぶら じゃがいも でんぷん ねりごま ごま ごまあぶら
22金	ごはん	ぶたにくのみそしょうがに はるさめのいためもの もずくじる	616	24.6	ぶたにく とうふ もずく ベーコン ぎゅうにゅう	にんじん たまねぎ ねぎ きゃべつ もやし ピーマン えのきだけ しょうが	こめ サラダゆ さとう はるさめ ごま
25月	ごまごはん	シシャモフライ おひたし なすのみそしる	659	25.8	とりにく みそ あぶらあげ ししゃも あつあげ わかめ かつおぶし ぎゅうにゅう	にんじん きゃべつ もやし なす たまねぎ だいこんば	こめ ごま あぶら こむぎこ さとう サラダゆ
26火	ごはん うめほし	あつあげのいために ちゅうかあえ オレンジ	690	29	あつあげ ぶたにく うすらのたまご とりささみ ぎゅうにゅう	たまねぎ にんじん しめじ うめほし オレンジ チンゲンサイ たけのこ にんにく しょうが きゅうり キャベツ コーン	こめ でんぷん サラダゆ さとう ごま ごまあぶら
27水	コッペパン	ポークビーンズ アーモンドサラダ すいか	684	30.2	ぶたにく だいず チーズ みそ ツナ ひよこまめ ぎゅうにゅう	たまねぎ にんじん パセリ にんにく トマト キャベツ きゅうり レモン すいか	パン サラダゆ じゃがいも アーモンド
28木	ごはん	あじのなんばんづけ きゅうりときゃべつのおえもの わかめスープ	613	22.9	あじ こんぶ ベーコン とうふ ぎゅうにゅう	たまねぎ にんじん ピーマン きゅうり きゃべつ しょうが えのきだけ	こめ あぶら さとう こむぎこ ごまあぶら はるさめ ごま
29金	むぎごはん	ぎょうざ チンジャオロースー りからスープ アイスクリーム	670	24.2	とりにく たまご ぶたにく ぎゅうにく ぎゅうにゅう	しょうが ピーマン たまねぎ たけのこ にんじん パプリカ えのきだけ しめじ ねぎ	こめ むぎ でんぷん サラダゆ ごまあぶら なまくりーむ

※材料などの都合により、献立を変更することがあります。

よい歯で、よくかみ、丈夫な体

6月4日～10日は歯と口の健康週間



歯に良い食べ物で
強い歯をつくら



食後の歯みがきで
むし歯を予防しよう！



よくかんで食べて、丈夫な
歯、健康な体をつくらう！

今月のこんだてより

- 4日は和食の日
歯と口の健康週間にちなんで、かみかみこんだて「大豆のかみかみごはん」です。
一口20～30回を目標に、よくかんで、食べましょう
- 19日の食育の日、今月は「大豆の五目煮」です。
大豆には歯を丈夫にするカルシウムもたっぷりふくまれています。また、五目煮には歯ごたえのあるごぼうや昆布も入って、歯にも体にもいいです。お家でも作ってみましょう。