



平成30年度9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	はくしょく			おもにからだをつくるもの		おもにからだのちょうしゃ ととのえるもの		おもにねつやちからの もとなるもの	
3月	むぎごはん はくじんづけ		なつやさいカレー あんになフルーツ	688	22.4	とりにく チーズ あんにな豆腐 ぎゅうにゅう	たまねぎ なす にんじん にんにく とまと かぼちゃ ピーマン しょうが パインかん ももかん	こめ むぎ バター こむぎこ じゃがいも サラダゆ あんにん豆腐			
4火	ごはん		まーぼーとうふ バンサンスウ	670	28.5	とうふ ぶたミンチ あかみそ きんしたまご ハム ぎゅうにゅう	たまねぎ にんじん にんにく しょうが たけのこ しいたけ ねぎ きゃべつ きゅうり なし	こめ サラダゆ さとう でんぷん ごま はるさめ ごまあぶら			
5水	ミルクねじりパン		なすのミートソースパグテイ ナッツサラダ きよほう	637	24.3	ひきにく チーズ ぎゅうにゅう	なす たまねぎ きよほう にんじん とまと エリンギ きゃべつ きゅうり レモン	ミルクパン スパゲティ サラダゆ アーモンド			
6木	【筑前和食の日】 むぎごはん		ひややっこ ひじきのいために ぶたじる	661	24.8	とうふ てんぷら ひじき だいず ぶたにく みそ ぎゅうにゅう	こんにゃく サヤインゲン ごぼう きゃべつ にんじん しょうが ねぎ	こめ むぎ あぶら パンこ さとう サラダゆ じゃがいも			
7金	ごはん		ヤンニャムチキン きゅうりのナムル はるさめスープ	642	26.7	とりにく ぶたにく ぎゅうにゅう	たまねぎ なす オクラ とまと にんじん しいたけ ちんげんさい きゅうり	こめ ごま こむぎこ ごまあぶら はるさめ あぶら さとう			
10月	ごはん		あじのなんばんづけ そくせきづけ さわにわん	618	25.1	あじ こんぶ ぶたにく ぎゅうにゅう	たまねぎ ピーマン にんじん きゅうり きゃべつ しいたけ こんにゃく エリンギ ねぎ	こめ あぶら さとう でんぷん ごま			
11火	むぎごはん さげばっぱ		とりにくとやさいのもの きゃべつのごまあえ なし	617	22.1	とりにく ちくわ さげばっぱ ぎゅうにゅう	たまねぎ にんじん ごぼう しいたけ こんにゃく もやし きゃべつ インゲン なし	こめ むぎ サラダゆ じゃがいも さとう ごま ねりごま			
12水	パインパン		れいめん あげしゅうまい オレンジ	598	22.3	ハム きんしたまご ぶたにく ぎゅうにゅう	きゃべつ きゅうり もやし にんじん レモン たまねぎ オレンジ	パインパン ごまあぶら ラーメンめん ごま さとう しゅうまいのかわ あぶら			
13木	むぎごはん		とうふのちゅうかに ちゅうかあえ	608	25.1	とうふ ぶたにく きんしたまご とりささみ ぎゅうにゅう	しめじ たまねぎ にんじん ちんげんさい たけのこ にんにく しょうが きゅうり きゃべつ	こめ むぎ ごま さとう ごまあぶら はるさめ でんぷん			
14金	たかなごはん		ミートボールとなつやさいの あますあえ ワントンスープ	677	29.8	ミートボール ひよこまめ ぎゅうにゅう	ピーマン オクラ しょうが たまねぎ にんじん もやし にら たかなづけ	こめ ごま さとう こむぎこ でんぷん あぶら ワンタン			
18火	ごはん		さんまのしおやき きゅうりときゃべつをあえもの のっぺいじる ちくぜんひめず	593	22.6	さんま こんぶ あぶらあげ とりにく ぎゅうにゅう	きゅうり きゃべつ にんじん ごぼう こんにゃく ねぎ ちくぜんひめず	こめ じゃがいも でんぷん おわらふ ごまあぶら			
19水	【食育の日】 しよくぱん いちじくジャム		オムレツ・オニオンソース クロダマルサラダ トマトスープ	641	24.7	オムレツ ベーコン ツナ クロダマル ガルバンソー ぎゅうにゅう	たまねぎ きゃべつ コーン きゅうり レモン セロリ きゃべつ とまと パセリ	しよくぱん さとう いちじくジャム サラダゆ オリーブゆ			
20木	むぎごはん		とりにくのしょうがやき こまつなのおひたし うおそうめんじる	633	27.0	とりにく かつおぶし とうふ うおそうめん わかめ ぎゅうにゅう	しょうが たまねぎ しめじ にんじん もやし こまつな ねぎ	こめ むぎ さとう			
21金	ごはん		ぎゅうにくとじゃがいものきんぴら なすのみそしる みたらしだんご	703	22.2	ぎゅうにく とうふ あぶらあげ わかめ みそ 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 なす ねぎ	こめ じゃがいも サラダゆ ごま さとう だんご くらざとう でんぷん			
25火	カレーピラフ		マカロニサラダ やさいスープ なし	605	20.6	とりにく ハム ベーコン ぎゅうにゅう	たまねぎ にんじん しめじ えだまめむきみ きゃべつ とうがん きゅうり セロリ ちんげんさい	こめ バター じゃがいも マカロニ ノンエッグマゼン			
26水	ナン		チリコンカン ツナサラダ ヨーグルト	631	28.5	だいず ぎゅうひきにく ツナ わかめ ヨーグルト ぎゅうにゅう	たまねぎ にんじん にんにく とまと きゃべつ きゅうり パプリカ コーン レモン	ナン サラダゆ こむぎこ			
27木	げんまいごはん		さばのかれーに ひじきのサラダ さつまじる	620	28.1	さば とりにく ひじき とうふ みそ あぶらあげ ぎゅうにゅう	きゅうり もやし だいこん にんじん ちくぜんひめず ごぼう たまねぎ	こめ げんまい サラダゆ さつまいも さとう			
28金	ごはん		チンジャオロースー とうがんのスープ	677	29.2	ぶたにく たまご とりにく わかめ ぎゅうにゅう	ピーマン パプリカ にんにく たけのこ にんじん もやし とうがん しいたけ ねぎ	こめ サラダゆ でんぷん			

「早寝、早起き、朝ごはん」は元氣のもと!

2学期がスタートしました。長い夏休み、みなさんはどのように過ごしましたか?
「早寝、早起き、朝ごはん」は生活リズムを整えるだけでなく、毎日の生活を元気に過ごすためにも大切な生活習慣です。「早寝、早起き、朝ごはん」に取組み、学校生活を元気にスタートしましょう。

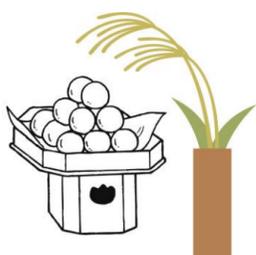


朝ごはんを食べるためには早ね、早おきが大切です。
睡眠を十分にとって、気持ちよく目覚めましょう。

9月24日

「中秋の名月」お月見

秋は一年中でいちばん、月がきれいに大きく見えるとき。昔の暦の8月15日を「中秋の名月」「十五夜」といいます。すすきや月見だんご、さといもをお供えて、自然のめぐみに感謝しながら、お月見をしましょう。



21日「みたらしだんご」

給食では行事食としてみたらしだんごをします。その黒蜜には筑前町で栽培されたサトウキビから作られる黒砂糖を使います。調理員さんが一つずつ、黒蜜をからめて作ります。

今月のこんだてより

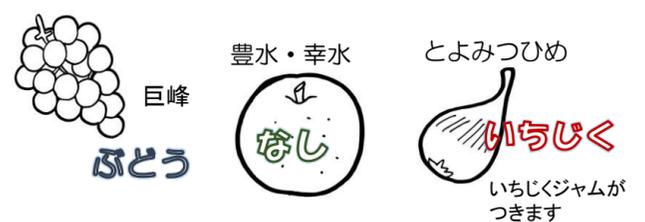
09月6日「筑前和食の日」

今日の和食は、日本人がよく食べてきた海藻のひじきをつかったひじきの炒め煮、ごぼう、じゃが芋と具だくさんの豚汁、大豆の加工品、豆腐をそのまま食べる冷奴です。海藻、野菜、芋、とうふとたくさんの材料を使ったバランスのとれた和食です。お箸でじょうずに食べましょう。

019日の食育の日（特産の大豆料理の日）

今月はクロダマルを使った「クロダマルサラダ」ゆでたクロダマルをツナやきゅうりとドレッシングで和えたサラダです。豆料理は煮ものにするのが多いですが、サラダなどの洋風料理もおいしいです。

0秋はくだもの季節です。



いちじくジャムがつきます