

平成27年度5月分学校給食献立表

筑前町立中牟田小学校

| 日曜 | こ ん だ て | | | エネルギー Kcal | たんぱく質 g | ざ い り ょ う | | |
|---------|-----------------|----|---------------------------------------|---------------|------------|--|--|--|
| | しゅしよく | 牛乳 | ふくしよく | | | おもにからだをつくるもの | おもにからだのちようしをととのえるもの | おもにねつやちからのものになるもの |
| 1 金 | 【和食の日】 ふじごはん | | あつやきたまご たけのこのとさに けんちんじる かしわもち | 652 | 25.6 | ぎゅうにゅう クロダマル たまご いんげんまめ かつおぶし とりにく とうふ | たけのこ にんじん ごぼう しいたけ | こめ こんにやく さといも あぶら でんぷん かしわもち |
| 7 木 | むぎごはん | | かつおフライ ひじきのいために じゃがいものみそしる | 637 | 26.4 | ぎゅうにゅう かつお ひじき てんぷら わかめ いんげん とうふ あぶらあげ | にんじん たまねぎ ねぎ | こめ むぎ こんにやく あぶら さとう じゃがいも |
| 8 金 | ごはん | | あつあげのカレーに ちゅうかあえ ヨーグルト | 672 | 26.5 | ぎゅうにゅう ぶたにく あつあげとうふ くらげ | たまねぎ にんじん ちんげんさい トマト にんにく きゅうり キャベツ コーン | こめ さとう でんぷん ごま あぶら さとう |
| 11 月 | むぎごはん ツナだいず | | にくじゃが たくわんあえ | 654 | 22.2 | ぎゅうにゅう ツナ だいず ぶたにく こんぶ | にんじん たまねぎ グリンピース だいこん キャベツ きゅうり | こめ むぎ じゃがいも さとう あぶら |
| 12 火 | ごはん | | さばのにつけ わふうサラダ かきたまじる | 606 | 25.4 | ぎゅうにゅう さば わかめ ちくわ たまご | しょうが きゅうり たまねぎ しいたけ ほうれんそう にんじん | こめ ごま でんぷん ノンエッグマヨネーズ |
| 13 水 | ワンローフパン | | コーンチャウダー アーモンドサラダ メロン | 626 | 23.2 | ぎゅうにゅう ベーコン チーズ なまクリーム | コーン たまねぎ にんじん パセリ キャベツ きゅうり レモン メロン | パン アーモンド あぶら |
| 14 木 | ごはん ふりかけ | | ホイコーロー ちゅうかスープ | 644 | 23.0 | ぎゅうにゅう ぶたにく ベーコン うずらのたまご | にんじん キャベツ たけのこ ねぎ にんにく しょうが たまねぎ しいたけ チンゲンサイ | こめ あぶら |
| 15 金 | ごはん おちゃふりかけ | | まるてんうどん ちぐさあえ | 572 | 23.5 | ぎゅうにゅう とりにく しらすぼし | にんじん たまねぎ ねぎ こまつな キャベツ コーン もやし | こめ うどん ごま さとう ごまあぶら |
| 18 月 | むぎごはん | | ぎゅうにくコロケ レモンあえ ぎゅうにくスープ | 653 | 20.3 | ぎゅうにゅう かつおぶし ぎゅうにく とうふ | キャベツ きゅうり レモン だいこん しめじ えのきだけ ねぎ しょうが | こめ むぎ じゃがいも はるさめ あぶら |
| 19 火 | ごはん あじつけのり | | はっぼうさい こんぶまめ | 617 | 28.2 | ぎゅうにゅう ぶたにく のり いか たまご しらすぼし だいず てんぷら こんぶ | たまねぎ にんじん きくらげ キャベツ もやし たけのこ ねぎ ヤングコーン しょうが にんにく | こめ あぶら でんぷん さとう |
| 20 水 | コッペパン | | やきそば シュウマイ わかめスープ | 604 | 27.6 | ぎゅうにゅう ぶたにく いか てんぷら わかめ たまご | にんじん キャベツ もやし ねぎ たまねぎ えのきだけ | パン スパゲッティ はるさめ |
| 21 木 | ごはん | | さけのしおやき きんぴらごぼう とうふのみそしる | 617 | 26.7 | ぎゅうにゅう さけ ぎゅうにく とうふ あぶらあげ わかめ | ごぼう にんじん たまねぎ えのきだけ ねぎ | こめ こんにやく ごま さとう |
| 22 金 | かしわごはん | | とうふのフライ きゃべつのごまあえ のっぺいじる レモンムース | 663 | 23.1 | ぎゅうにゅう とりにく あぶらあげ いんげん とうふ かまぼこ | ごぼう にんじん しいたけ キャベツ もやし ねぎ | こめ ごま ふ こんにやく じゃがいも |
| 23 土 | むぎごはん ふくじんづけ | | ポークカレー フルーツカクテル | 696 | 20.6 | ぎゅうにゅう ぶたにく チーズ なまクリーム | たまねぎ にんじん にんにく りんご みかん パイン もも | こめ むぎ じゃがいも あぶら |
| 27 水 | 食パン ジャム | | じゃがいものミートソースに やさいスープ | 683 | 25.4 | ぎゅうにゅう ぶたにく ぎゅうにく ベーコン | にんじん たまねぎ トマト グリンピース | パン じゃがいも あぶら |
| 28 木 | むぎごはん | | いわしのうめに そくせきづけ スタミナぶたじる 八女茶ムース | 656 | 25.2 | ぎゅうにゅう いわし こんぶ ぶたにく とうふ | きゅうり キャベツ かぼちゃ もやし しょうが にんにく ねぎ | こめ むぎ じゃがいも |
| 29 金 | ごはん | | とうふのオイスターソースに きりぼしだいこんのごまずあえ | 634 | 24.6 | ぎゅうにゅう とうふ ぶたにく うずらのたまご | たまねぎ にんじん きくらげ ちんげんさい たけのこ にんにく しょうが だいこん きゅうり | こめ あぶら さとう |

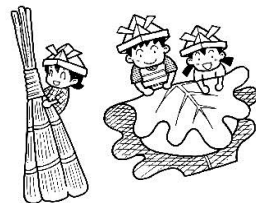
※ 材料などの都合により、献立を変更することがあります。

端午の節句

5月5日は「端午の節句」で、「菖蒲(しょうぶ)の節句」とも言われます。また、「菖蒲」を「尚武[しょうぶ]」という言葉にかけて、勇ましい飾りをして男の子の誕生と成長を祝う日でもあります。

災いを払うといわれる菖蒲の葉やよもぎの葉を家の軒(のき)につるしたり、菖蒲湯に入ったりすることで無病息災を願います。

「端午の節句」では、餅を笹や柏の葉でくるんだ「ちまき」や「柏餅」を食べたり、魚の鰹(かつお)を食べる習慣があります。



楽しい給食時間にしましょう

給食時間はこう過ごそう!

背筋を伸ばし、食器・はしはきちんと持つ

食事には楽しい会話をし、楽しい雰囲気ですごす

食べるときは口をとじ、よくかんで食べる

感謝の気持ちをもって、なるべく残さず食べましょう

今月の献立より

- 今月より、月初めの日に「和食の日」の献立があります。一汁二菜(ごはんと汁物とおかずが2種類)の献立になっています。
- 1日は「端午の節句」の行事食は「かしわもち」です。
- 19日は「食育の日」です。筑前町でとれた大豆を使った「昆布豆」です。味わって食べてくださいね。