



# 平成27年度6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		エネルギーたんぱく質		ざいりょう		
	しゅしょく	牛乳	Kcal	g	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とになるもの
1月	ごはん		613	21.5	ぎゅうにゅう ししゃも かつおぶし とうふ あぶらあげ わかめ	こまつな もやし にんじん たまねぎ ねぎ オレンジ	こめ むぎ じゃがいも
2火	ごはん なつとう		656	24.3	ぎゅうにゅう ぶたにく いんげん なつとう	にんじん たまねぎ キャベツ もやし にんじん	こめ じゃがいも こんにやく ごま
3水	キャロットパン		591	18.5	ぎゅうにゅう ぶたにく	たまねぎ にんじん キャベツ きくらげ ねぎ きゅうり コーン	パン ビーフン あぶら ゼリー
4木	【虫菌予防デー】 だいずのかみかみごはん		642	25.8	ぎゅうにゅう だいず しらすぼし こんぶ とうふ わかめ するめ	たくあん キャベツ きゅうり にんじん たまねぎ ねぎ	じゃがいも あぶら ごま ふ
5金	【1年生給食試食会】 むぎごはん		685	30.7	ぎゅうにゅう さば わかめ かつおぶし とりにく とうふ	にんじん たけのこ にんじん ごぼう しいたけ	こめ むぎ あぶら ごま さとう こんにやく じゃがいも
8月	むぎごはん ふりかけ		647	23.2	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 ピーマン たけのこ にんにく たまねぎ にんじん しいたけ チンゲンサイ	こめ むぎ あぶら
9火	ごはん		570	25.4	ぎゅうにゅう ホキ 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 こまつな えのき	こめ こんにやく ごま あぶら
10水	ワンローフパン		689	29.7	ぎゅうにゅう ぶたにく だいず ひよこまめ チーズ なまクリーム ハム	たまねぎ にんじん マッシュルーム パセリにんにく トマト キャベツ きゅうり レモン メロン	パン あぶら アーモンド
11木	わかめごはん		621	18.6	ぎゅうにゅう とりにく しらすぼし わかめ	こまつな キャベツ にんじん コーン もやし たまねぎ しいたけ ねぎ ごぼう	こめ うどん あぶら さとう
12金	ごはん きくらげのつくだに		688	29.3	ぎゅうにゅう とうふ ぶたにく ぎゅうにく レンズまめ ハム たまご	たまねぎ にんじん なら にんにく しょうが きゅうり キャベツ きくらげ	こめ でんぷん はるさめ さとう あぶら
15月	むぎごはん のりかつおふりかけ		660	23.4	ぎゅうにゅう ぶたにく きりぼしだいこんのごまぜあえ オレンジ	たまねぎ にんじん ごぼう しいたけ だいこん きゅうり きくらげ オレンジ	こめ むぎ こんにやく さとう ごま
16火	ごはん		636	24.4	ぎゅうにゅう ぎゅうにく わかめ かまぼこ ヨーグルト	ほうれんそう にんじん もやし キムチ ねぎ たまねぎ えのき にんにく しょうが	こめ さとう あぶら ごま さとう はるさめ
17水	しょくパン いちじくジャム		666	28.4	ぎゅうにゅう とりにく ベーコン なまクリーム	たまねぎ りんご みかん キャベツ きゅうり たまねぎ にんじん チンゲンサイ コーン	パン でんぷん じゃがいも
18木	むぎごはん		650	28.8	ぎゅうにゅう さけ ひじき とりにく ぶたにく とうふ	にんじん だいこん キャベツ ねぎ	こめ むぎ こんにやく さとう じゃがいも
19金	【食育の日】 ごはん ふりかけ		623	24.6	ぎゅうにゅう だいず とりにく ひじき てんぷら あぶらあげ いんげん こんぶ	にんじん きゅうり キャベツ	こめ こんにやく じゃがいも あぶら さとう
22月	むぎごはん うめぼし		683	27.9	ぎゅうにゅう あつあげ ぶたにく うずらのたまご ハム	たまねぎ にんじん きくらげ チンゲンサイ たけのこ にんにく しょうが キャベツ きゅうり	こめ むぎ あぶら でんぷん さとう
23火	ごはん ふりかけ		627	22.3	ぎゅうにゅう だいず とりにく しらすぼし	たまねぎ しいたけ しょうが にんじん えだまめ こまつな もやし キャベツ	こめ じゃがいも さとう でんぷん ごま
24水	バーガーパン		717	33.0	ぎゅうにゅう とりにく ハム ベーコン いんげん バター チーズ	キャベツ きゅうり レモン たまねぎ にんじん マッシュルーム コーン	パン あぶら じゃがいも
25木	むぎごはん		677	23.1	ぎゅうにゅう ぎゅうにく いんげん チーズ いりこ	たまねぎ にんじん マッシュルーム キャベツ きゅうり みかん	こめ むぎ あぶら じゃがいも アーモンド
26金	むぎごはん		632	21.2	ぎゅうにゅう きびなご わかめ とりにく	きゅうり コーン かぼす にんじん だいこん えだまめ	こめ むぎ さとう じゃがいも こんにやく
29月	むぎごはん		710	24.3	ぎゅうにゅう ぎゅうにく うずらのたまご くらげ とうふ	たまねぎ にんじん ピーマン きゅうり キャベツ コーン	こめ むぎ じゃがいも あぶら さとう ごま
30火	ごはん		699	24.9	ぎゅうにゅう いわし わかめ ちくわ とりにく	きゅうり ごぼう にんじん しいたけ たまねぎ こまつな	こめ ごま エッグフリーマヨネーズ しらたまもち

※材料などの都合により、献立を変更することがあります。

## 「食育基本法」が制定されて今年で10年 6月は「食育月間」です!

今月は食育月間になっています。食育基本法では、「食育」を  
 ①生きる上での基本であって、知育、徳育及び体育の基礎となるべきもの。  
 ②様々な経験を通じて「食」に関する知識と「食」を選択する力を習得し、健全な食生活を実践することができる人間を育てること。  
 と、位置付けています。長年の習慣はなかなか変えられないものです。心身ともに健康な生活を送るために、子どものうちから望ましい食習慣を形成していくことが大切です。



### 今月の献立より

- ・4日は虫菌予防デーです。献立にするめがつきます。よくかんで食べましょう。
- ・今月の食育の日(19日)のメニューは「大豆の磯煮」です。