



平成27年度10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			
1 木	くりごはん		とうふのフライ キャベツのごまあえ だぶ	692	24.8		ぎゅうにゅう だいず とうふ とりにく		キャベツ もやし にんじん しょうが しいたけ だいこん ごぼう れんこん		こめ もち くり ごま こんにやく でんぷん
2 金	むぎごはん		いわしのトマトに やさしいため さつまじる	657	25.4		ぎゅうにゅう いわし ベーコン とりにく とうふ		たまねぎ にんじん キャベツ ピーマン だいこん ごぼう		こめ むぎ あぶら さつまいも
5 月	むぎごはん		マーボーとうふ パンサンスー	642	27.3		ぎゅうにゅう とうふ とりにく ハム		たまねぎ にんじん しょうが たけのこ しいたけ ねぎ きゅうり キャベツ にんにく		こめ むぎ さとう でんぷん はるさめ ごま さとう
6 火	ごはん なっとう		こうやとうふのごもくに そくせきづけ	638	25.9		ぎゅうにゅう とりにく ひじき こうやとうふ なっとう こんぶ		にんじん きゅうり キャベツ えだまめ		こめ むぎ こんにやく じゃがいも あぶら さとう ごま
7 水	ナン		タンドリーチキン ツナサラダ コンソメスープ	560	27.4		ぎゅうにゅう とりにく ヨーグルト ツナ ウインナー		キャベツ きゅうり コーン レモン にんじん たまねぎ キャベツ		ナン あぶら じゃがいも
8 木	むぎごはん		さばのにつけ アーモンドあえ しらたまじる	707	31.5		ぎゅうにゅう さば たまご とりにく		こまつな だいこん もやし ごぼう にんじん ねぎ たまねぎ		こめ むぎ アーモンド さとう もち
9 金	【目の愛護デー】 ごはん		ちくわのにしよあげ レモンあえ ぶたじる ブルーベリータルト	665	23.3		ぎゅうにゅう ちくわ かつおぶし ぶたにく とうふ		キャベツ きゅうり レモン だいこん にんじん ごぼう はくさい しょうが ブルーベリー		こめ こむぎこ でんぷん あぶら こんにやく ゼリー
13 火	むぎごはん ふりかけ		おでん ごまじゃこあえ	647	28.2		ぎゅうにゅう とりにく こんぶ あつあげ うずらのたまご がんも ちくわ しらすぼし		だいこん こまつな もやし キャベツ にんじん		こめ むぎ こんにやく さといも ごま
14 水	コッペパン		ジャージャーめん はるまき きゅうりのしおこんぶあえ	593	25.1		ぎゅうにゅう ぶたにく こんぶ		しいたけ にんじん たまねぎ ねぎ しょうが にんにく きゅうり キャベツ		パン めん あぶら さとう
15 木	ごはん		さんまのしおやき きず こまつなのおひたし のっぺいじる	590	22.8		ぎゅうにゅう さんま かまぼこ あぶらあげ		きず こまつな もやし にんじん ごぼう ねぎ		こめ じゃがいも こんにやく ふ でんぷん
16 金	ごはん		いかシュウマイ チャプチェ ちゅうかふうコーンスープ	614	20.3		ぎゅうにゅう ぎゅうにく たまご シュウマイ		にんじん たまねぎ こまつな エリンギ チンゲンサイ たまねぎ えのき コーン		こめ はるさめ さとう あぶら でんぷん
19 月	【食育の日】 むぎごはん		にくじゃが クロダマルサラダ きびなごのかりかりフライ	709	25.7		ぎゅうにゅう ぎゅうにく クロダマル ツナ わかめ きびなご		にんじん たまねぎ きゅうり コーン えだまめ		こめ むぎ じゃがいもこんにやく あぶら ノエッグマヨネーズ
20 火	しそわかめごはん		きつねうどん ちぐさあえ みかん	624	24.7		ぎゅうにゅう わかめ とりにく てんぷら あぶらあげ しらすぼし		たまねぎ ごぼう しいたけ ねぎ こまつな キャベツ にんじん コーン もやし みかん		こめ うどん さとう ごま あぶら
21 水	ワンローフパン ジャム		さけのマヨネーズやき こふきいも パスタスープ	659	29.9		ぎゅうにゅう さけ チーズ ベーコン		たまねぎ にんじん しめじ ピーマン コーン たまねぎ にんじん セロリー きぬさや		パン あぶら じゃがいも スパゲッティ ノンエッグマヨネーズ
22 木	<6年生修学旅行> むぎごはん		とりにくとさつまいものうまに にくだんごスープ	733	25.6		ぎゅうにゅう とりにく うずらのたまご とりつくね		しょうが にんにく にんじん たけのこ きぬさや たまねぎ にんじん チンゲンサイ		こめ むぎ でんぷん さつまいも あぶら さとう マロニー
23 金	<6年生修学旅行> むぎごはん ふくじんづけ		ポークカレー おたのしみデザート	724	22.0		ぎゅうにゅう ぶたにく チーズ なまクリーム ヨーグルト		たまねぎ にんじん にんにく		こめ じゃがいも あぶら
26 月	むぎごはん		チキンなんばん ドレッシングサラダ じゃがいものみそしる	654	22.9		ぎゅうにゅう とりにく とうふ わかめ あぶらあげ		キャベツ きゅうり コーン たまねぎ レモン ねぎ		こめ むぎ あぶら さとう じゃがいも
27 火	ごはん		はっぼうさい ちゅうかあえ だいずのあまからあげ	668	25.9		ぎゅうにゅう ぶたにく イカ うずらのたまご だいず しらすぼし くらげ		たまねぎ にんじん きくらげ にんにく もやし たけのこ しょうが ねぎ コーン きゅうり コーン		こめ あぶら でんぷん ごま
28 水	しよくパン		きのこのシチュー グリーンサラダ クレープ	666	22.4		ぎゅうにゅう とりにく なまクリーム しろいんげんまめ		たまねぎ にんじん しめじ エリンギ キャベツ きゅうり		パン じゃがいも あぶら
29 木	コーンピラフ		ツナマヨオムレツ アーモンドサラダ やさいスープ	665	26.4		ぎゅうにゅう とりにく ツナ ハム ベーコン レンズまめ		コーン たまねぎ にんじん えだまめ セロリー はくさい きゅうり		こめ あぶら アーモンド じゃがいも
30 金	ごはん		やしししゃも ひじきのいためもの ぎゅうにくスープ みかん	582	21.4		ぎゅうにゅう ししゃも ひじき てんぷら いんげん ぎゅうにく とうふ		にんじん だいこん しめじ えのき みかん		こめこんにやく あぶら はるさめ

※ 材料などの都合により、献立を変更することがあります。

生活習慣病に注意！！

生活習慣病は食事や運動習慣、休養(睡眠)、喫煙や飲酒などの生活習慣が病気の発症や進行にかかわっています。

生活習慣病は、生活習慣を改善することである程度は防ぐことができる病気です。そのためにも、子どものときから健康的な生活習慣を身につけ、実践していくことが大切です。

みなさんも毎日三食しっかり食べたり、早寝早起きをしたり、運動をしたりと規則正しい生活を送るようにしましょう。



今月の献立より

○10月10日は「目の愛護デー」です。
目によいといわれている**ブルーベリー**のタルトがあります。

○19日の食育の日は筑前町特産のクロダマルを使った「**クロダマルサラダ**」です。