



# 平成29年度4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 よ う			
	しゅしょく	ぎゅうにゅう			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 もとなるもの	
7金	ごはん		658	24	とりにく ぶたにく とうふ ぎゅうにゅう	キャベツ もやし にんじん こんにゃく ごぼう しいたけ	こめ あぶら ごま さといも でんぷん	
10月	むぎごはん さけぱっぱふりかけ		607	23.3	だいず とりにく ひじき てんぷら しらすぼし あぶらあげ ぎゅうにゅう	こんにゃく にんじん いんげん こまつな キャベツ コーン もやし オレンジ	こめ むぎ あぶら じゃがいも さとう ごま ごまあぶら	
11火	【筑前和食の日】 たけのこごはん		602	24.2	とりにく さば かつおぶし あぶらあげ みそ ぎゅうにゅう	たけのこ ごぼう にんじん ねぎ えだまめ キャベツ もやし だいこん かんぴょう たまねぎ かぼちゃ	こめ じゃがいも	
12水	【1年生簡易給食】 ミルクパン		641	25.4	ぶたにく ぎゅうにく チーズ ぎゅうにゅう	たまねぎ マッシュルーム トマト キャベツ きゅうり コーン にんじん	パン スパゲッティ あぶら	
13木	【1年生給食開始】 むぎごはん		672	20.4	とりにく チーズ ヨーグルト ぎゅうにゅう	たまねぎ にんじん りんご みかん パイン もも バナナ	こめ あぶら じゃがいも なまクリーム	
14金	<b>かんげいえんそく</b>							
17月	むぎごはん		636	24.6	いわし こんぶ ぶたにく とうふ みそ ぎゅうにゅう	きゅうり キャベツ だいこん にんじん ごぼう こまつな こんにゃく ねぎ しょうが	こめ むぎ ごま じゃがいも あぶら	
18火	ごはん		615	22.9	とりにく わかめ ちくわ さつまあげ ヨーグルト ぎゅうにゅう	たまねぎ にんじん ごぼう しめじ ねぎ こまつな キャベツ もやし	こめ うどん あぶら アーモンド さとう	
19水	【食育の日】 しょくパン イチゴジャム		602	28.4	ハンバーグ クロダマル ツナ わかめ たまご ぎゅうにゅう	たまねぎ しめじ きゅうり コーン にんじん キャベツ	パン あぶら ノンエッグマヨネーズ でんぷん	
20木	むぎごはん		620	20.9	ぶたにく こんぶ ぎゅうにゅう	にんじん たまねぎ こんにゃく いんげん たくあん キャベツ きゅうり にんじん	こめ むぎ さとう あぶら ごま	
21金	ごはん		612	24.8	とうふ ぶたにく みそ ぎゅうにゅう	たまねぎ にんじん たけのこ しいたけ ねぎ しょうが にんにく きゅうり キャベツ	こめ さとう あぶら でんぷん はるさめ ごま ごまあぶら	
22土	むぎごはん		665	25.7	とりにく のからあげ やさいのソテー すましじる	とりにく とうふ わかめ ぎゅうにゅう	にんにく しょうが たまねぎ キャベツ ピーマン ねぎ	こめ むぎ こむぎこ でんぷん あぶら ぶ
25火	ごはん		583	24	さけ ひじき とうふ あぶらあげ わかめ みそ ぎゅうにゅう	にんじん こんにゃく たまねぎ	こめ あぶら さとう じゃがいも	
26水	【はさんでたべましょう】 しょくパン スライスチーズ		624	24.3	ツナ チーズ ベーコン ぎゅうにゅう	キャベツ コーン たまねぎ にんじん パセリ オレンジ	パン ノンエッグマヨネーズ じゃがいも あぶら こむぎこ	
27木	むぎごはん		615	25.2	とりにく あつあげ ぎゅうにゅう うずらのたまご	チンゲンサイ たまねぎ たけのこ にんじん きゅうり キャベツ コーン	こめ むぎ あぶら さとう ごま ごまあぶら	
28金	チキンライス		592	19.9	とりにく オムレツ ウインナー ぎゅうにゅう	たまねぎ にんじん グリンピース キャベツ きゅうり セロリ	こめ あぶら マカロニ ノンエッグマヨネーズ じゃがいも	

※ 材料などの都合により、献立を変更することがあります。

### ご入学・ご進学

#### おめでとうございます

学校給食は、子どもたちのすこやかな成長のために、エネルギー量や栄養のバランスを考え、旬の食材や地場産物を取り入れてつくっています。また、安心安全な給食を子どもたちにとどけるために細心の注意をはらっています。

これから1年間、給食を通していろいろな食材に出会ったり、季節の味や料理を知ったりと食の体験のお手伝いをさせていただきたいと思ひます。

※ 1年生の給食について：12日が簡易給食(ミルクパン 牛乳 ぶどうゼリー)、13日より完全給食となります。ご協力よろしくお願いいたします。

### 今月のこんだてより

○毎月、月初めの献立は、「筑前和食の日」となっています。和食とは「日本人の気質に基づいた「食」に関する習わし」のことです。つまりすしなどの料理ではなく、ご飯・味噌汁・おかずといった組み合わせや季節の料理、行事食などの食文化のことを指します。今月の筑前和食の日は11日です。

○毎月19日は、筑前町特産のクロダマルや大豆を使った「食育の日」の献立となっています。今月の食育の日は、「クロダマルサラダ」です。

