

2019年度 5月学校給食献立表

筑前町立中牟田小学校



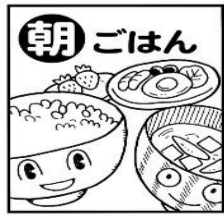
| 日 | 曜日 | こ ん だ て | | | | ざ い り よ う | | | |
|----|----|------------------|--------|---|---------------|------------|--|--|---|
| | | しゅしょく | ぎゅうじゅう | ふくしょく | エネルギー Kcal | たんぱく質 g | おもにエネルギーの もとなる | おもにからだをつくる もとなる | おもにからだのちょうしを ととのえるもとなる |
| 7 | 火 | むぎごはん | | あつあげのちゅうかに ちゅうかサラダ | 648 | 25.4 | こめ むぎ さとう あぶら でんぷん ごま ごまあぶら | ぶたにく あつあげ ツナ わかめ ぎゅうじゅう | たまねぎ にんじん しめじ チンゲンさい しょうが にんにく たけのこ きゅうり キャベツ |
| 8 | 水 | チーズパン | | やきそば しゅうまい ちゅうかふうコーンスープ | 645 | 30.2 | チーズパン こむぎこ スパゲティ あぶら でんぷん | ぶたにく てんぷら いか ひきにく たまご ぎゅうじゅう | たまねぎ もやし にんじん キャベツ ちんげんさい えのきだけ コーン ねぎ |
| 9 | 木 | ごはん おちゃばっば | | かつおフライ ひめすあえ とうふのみそしる | 631 | 25 | こめ じゃがいも パンこ あぶら | かつお かつおぶし とうふ わかめ あぶらあげ みそ ぎゅうじゅう | たまねぎ ねぎ えのきだけ キャベツ きゅうり ひめすかじゅう |
| 10 | 金 | むぎごはん | | とりにくのてりやき やさいソテー さつきわん | 611 | 26.3 | こめ むぎ あぶら | とりにく ベーコン ぶたにく ぎゅうじゅう | しょうが スナッフえんどう キャベツ たまねぎ アスパラガス エリンギ こんにゃく ごぼう しいたけ たけのこ |
| 13 | 月 | むぎごはん | | やきにくふういため きびなごのかりかりフライ わかめスープ | 617 | 23.5 | こめ むぎ こめのこ あぶら さとう はるさめ まきふ ごま ごまあぶら | きゅうにく きびなご こめみそ わかめ ぎゅうじゅう | たまねぎ にんじん ピーマン もやし キャベツ にんにく えのきだけ ねぎ |
| 14 | 火 | ごはん | | さばのにつけ おひたし たまねぎのみそしる | 630 | 27.2 | こめ さとう おわらふ | さば かつおぶし とうふ あぶらあげ みそ わかめ ぎゅうじゅう | しょうが キャベツ もやし にんじん たまねぎ ねぎ |
| 15 | 水 | ワンローパン りんごジャム | | トマトオムレツ チーズポテト あっさりカレースープ | 621 | 21.9 | パン りんごジャム じゃがいも マカロニ | たまご ベーコン チーズ ぎゅうじゅう | セロリ にんじん たまねぎ キャベツ コーン トマト |
| 16 | 木 | むぎごはん | | にくじゃが たくあんあえ オレンジ | 603 | 20.1 | こめ むぎ じゃがいも さとう あぶら ごま | きゅうにく すいしょうこんぶ ぎゅうじゅう | たまねぎ にんじん さやいんげん キャベツ きゅうり こんにゃく たくあん オレンジ |
| 17 | 金 | 【食育の日】 ふじごはん | | とうふつくね・てりやきソース キャベツのごまあえ けんちんじる | 626 | 26.6 | こめ さとう でんぷん ごま ねりごま じゃがいも あぶら | クロダマル ひきにく とうふ とりにく ぎゅうじゅう | たまねぎ にんじん しょうが ねぎ キャベツ もやし ごぼう しいたけ こんにゃく |
| 20 | 月 | むぎごはん | | とりにくとじゃがいものうまに ごまじゃこあえ | 580 | 22.5 | こめ むぎ ごま さとう あぶら じゃがいも | とりにく こうやとうふ しらすぼし ぎゅうじゅう | たまねぎ にんじん もやし さやいんげん しいたけ こまつな キャベツ |
| 21 | 火 | ゆかりごはん | | きつねうどん ちくさあえ | 604 | 23.6 | こめ うどん さとう ごま ごまあぶら | とりにく てんぷら わかめ あぶらあげ しらすぼし ぎゅうじゅう | ゆかり たまねぎ ごぼう しいたけ ねぎ こまつな もやし キャベツ コーン にんじん |
| 22 | 水 | しょくパン | | さけのダブル マヨネーズやき はるキャベツのサラダ コンソメスープ | 586 | 24.7 | パン じゃがいも あぶら エッグケアマヨネーズ | さけ ベーコン ぎゅうじゅう | にんじん たまねぎ セロリ キャベツ きゅうり コーン レモンじる |
| 23 | 木 | ごはん | | だいずのごもくに きりぼしだいこんの ごますあえ | 621 | 23.7 | こめ じゃがいも さとう あぶら ごま ねりごま ごまあぶら | だいず とりにく あぶらあげ わかめ ぎゅうじゅう | ごぼう にんじん こんにゃく しょうが さやいんげん きゅうり きりぼしだいこん |
| 24 | 金 | むぎごはん | | ポークカレー フルーツカクテル | 682 | 22.3 | こめ むぎ こむぎこ じゃがいも バター カクテルゼリー | ぶたにく チーズ レンズまめ ぎゅうじゅう | にんじん たまねぎ にんにく トマト しょうが みかん パイン おうとう |
| 28 | 火 | ちゅうかおこわ | | はるまき はるさめのごもくいため ちゅうかスープ | 636 | 20.7 | こめ もちごめ あぶら こめこ はるさめ ごまあぶら | やきぶた ハム あぶらあげ ベーコン ぎゅうじゅう | しいたけ しょうが たまねぎ たけのこ しめじ キャベツ えだまめ にんじん チンゲンさい えのきだけ |
| 29 | 水 | ミルクパン | | クリームシチュー ツナサラダ メロン | 623 | 27.6 | ミルクパン こむぎこ じゃがいも あぶら バター | とりにく ツナ いんげんまめ チーズ なまクリーム ぎゅうじゅう | たまねぎ にんじん しめじ アスパラガス キャベツ きゅうり メロン |
| 30 | 木 | むぎごはん | | ぎゅうにくとじゃがいものきんぴらに かきたまじる なっとう | 658 | 24.2 | こめ むぎ あぶら じゃがいも さとう ごま でんぷん | ぎゅうにく たまご わかめ ちくわ なっとう ぎゅうじゅう | にんじん ごぼう たまねぎ さやいんげん こんにゃく えのきだけ |
| 31 | 金 | ごはん | | ちくさやき ひじきとだいずのいためもの ぶたじる | 610 | 23.6 | こめ じゃがいも あぶら さとう | たまご ひじき だいず ぶたにく みそ とうふ あぶらあげ ぎゅうじゅう | こまつな にんじん しょうが ごぼう たまねぎ ねぎ だいこん こんにゃく |



風薫る5月、木々の若葉が美しく、
気持ちのよい季節です。

げんきのもと「朝ごはん」を食べよう

ひかえよう!
①夜ふかし
②夜食の
食べすぎ



朝ごはんを食べて、
エネルギー補給
体も頭も心もいきいき!



今月のこんだてよ!

5月9日「筑前和食の日」・・・みそ汁
給食のみそ汁は、筑前町産の大豆で作った
手作りみそを使っています。
5月17日「食育の日」・・・ふじごはん
クロダマルを炒って、ご飯に炊きこみます。
ふじ色のごはんです。



5月には運動会もあります。「はやね、はやおき、朝ごはん」を
心がけて、元気に学習に運動にとりくみましょう。

新茶の季節