



2019年度 6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 もとになる | おもにからだをつくる もとになる | おもにからだのちょうしを ととのえるもとになる |
| 3 | 月 | むぎごはん |  | マーボー豆腐 パンサンスー | 639 | 25.3 | こめ むぎ でんぷん はるさめ ごま さとう あぶら ごまあぶら | とうふ ぶたミンチ やきぶた あかみそ ぎゅうじゅう | たまねぎ にんじん しょうが にんにく たけのこ しいたけ にら キャベツ きゅうり |
| 4 | 火 | だいの かみかみごはん |  | いわしのうめのかあげ キャベツのごまあえ しちさいじる | 604 | 19.8 | こめ じゃがいも こめのこ ごま ねりごま あぶら さとう | だいず いわし みそ あぶらあげ ひじき ぎゅうじゅう | もやし キャベツ にんじん ごぼう かぼちゃ たまねぎ だいこん ねぎ |
| 5 | 水 | しょくパン いちごジャム |  | オムレツ・きのこソース ツナサラダ トマトスープ | 639 | 23.8 | パン じゃがいも あぶら さとう いちごジャム | たまご ツナ ベーコン ひよこまめ ぎゅうじゅう | しめじ たまねぎ にんじん コーン キャベツ きゅうり トマト セロリ パセリ レモンじる |
| 6 | 木 | ごはん |  | おやこうどん ミートボールのあますあえ オレンジ | 683 | 23.6 | こめ さとう うどん じゃがいも あぶら でんぷん | とりにく たまご ぶたミンチ とりミンチ わかめ きゅうじゅう | たまねぎ にんじん ねぎ さやいんげん オレンジ |
| 7 | 金 | 【筑前和食の日】 むぎごはん |  | さばのカレーに きりぼしだいこんのために けんちんじる | 671 | 29.0 | こめ むぎ さとう あぶら じゃがいも でんぷん | さば あぶらあげ とりにく とうふ ぎゅうじゅう | ごぼう きりぼしだいこん にんじん いんげん ねぎ しいたけ こんにゃく |
| 10 | 月 | ごはん |  | ポテトのそぼろに ツナだいず わかめスープ | 648 | 21.7 | こめ でんぷん さとう じゃがいも あぶら おわらふ はるさめ | とりミンチ ツナ クロダマル わかめ ぎゅうじゅう | にんじん たまねぎ しょうが しいたけ えだまめ えのきだけ |
| 11 | 火 | むぎごはん |  | さけのしおやき ひじきののために かきたまじる | 600 | 28.0 | こめ むぎ さとう あぶら でんぷん | さけ てんぷら ひじき たまご ちくわ わかめ ぎゅうじゅう | にんじん こんにゃく いんげん しいたけ たまねぎ ねぎ |
| 12 | 水 | ミルクコッペパン |  | やきビーフン ぎゅうじゅうスープ すいか | 596 | 25.8 | ミルクパン ビーフン あぶら ごまあぶら | ぶたにく てんぷら ぎゅうじゅう とうふ ぎゅうじゅう | キャベツ もやし にんじん たまねぎ しめじ にら ねぎ えのきだけ しょうが すいか |
| 13 | 木 | むぎごはん ふくじんづけ |  | チキンカレー マカロニサラダ ヨーグルト | 759 | 26.3 | こめ むぎ こむぎこ じゃがいも パター あぶら マカロニ エッグケアマヨネーズ | とりにく チーズ ハム レンズまめ ぎゅうじゅう ヨーグルト | たまねぎ にんじん にんにく しょうが トマト キャベツ きゅうり |
| 14 | 金 | ごはん |  | だいのいそに ししゃもフライ うめあえ | 704 | 29.6 | こめ じゃがいも さとう あぶら | だいず とりにく ししゃも てんぷら あぶらあげ ひじき かつおぶし きゅうじゅう | にんじん こんにゃく しいたけ いんげん きゅうり キャベツ うめぼし |
| 17 | 月 | むぎごはん |  | ピピンバ はるさめスープ オレンジ | 612 | 22.8 | こめ むぎ ごま さとう あぶら ごまあぶら はるさめ おわらふ | ぎゅうじゅう とうふ わかめ ぎゅうじゅう | にんにく しょうが もやし こまつな にんじん えのきだけ ねぎ キムチ オレンジ |
| 18 | 火 | ごはん なっとう |  | きりぼしだいこんとじゃがいものうまに げんきサラダ | 643 | 25.1 | こめ さとう じゃがいも あぶら ごま ごまあぶら | とりにく ハム こんぶ かつおぶし なっとう ぎゅうじゅう | きりぼしだいこん たまねぎ にんじん いんげん コーン キャベツ きゅうり こんにゃく |
| 19 | 水 | 【食育の日】 ねじりパン |  | ポークビーンズ アーモンドサラダ メロン | 667 | 28.9 | パン あぶら じゃがいも アーモンド さとう | ぶたにく だいず ひよこまめ みそ チーズ ぎゅうじゅう | たまねぎ にんじん パセリ トマト にんにく きゅうり キャベツ メロン レモンじる |
| 20 | 木 | むぎごはん |  | あじのなんばんづけ きゅうりのナムル なすのみそじる | 614 | 23.4 | こめ むぎ さとう ごま ごまあぶら こむぎこ あぶら | あじ とうふ あぶらあげ みそ ぎゅうじゅう | たまねぎ にんじん ピーマン きゅうり なす ねぎ |
| 21 | 金 | ごはん |  | ぶたにくのしょうがやき ポテトサラダ もずくじる | 682 | 25.4 | こめ じゃがいも さとう エッグケアマヨネーズ | ぶたにく チーズ もずく とうふ ぎゅうじゅう | しょうが きゅうり にんじん たまねぎ えのきだけ ねぎ |
| 24 | 月 | むぎごはん うめぼし |  | あつあげのちゅうかに ごまじゃこあえ | 633 | 27.0 | こめ むぎ あぶら ごま ごまあぶら さとう でんぷん | とりにく あつあげ しらすぼし ぎゅうじゅう | しめじ たまねぎ にんじん しょうが チンゲンサイ にんにく たけのこ もやし キャベツ こまつな うめぼし |
| 25 | 火 | ごまごはん |  | あつやきたまご おひたし さわにわん | 615 | 26.6 | こめ ごま さとう あぶら | とりにく あぶらあげ たまご ぶたにく とうふ かつおぶし きゅうじゅう | えだまめ にんじん キャベツ もやし さやいんげん ごぼう しいたけ アスパラガス こんにゃく |
| 26 | 水 | 給食試食会 ワンローフパン |  | とりにくのてりやき ドレッシングサラダ コーンチャウダー アセロラセリ | 711 | 29.1 | パン じゃがいも あぶら パター こむぎこ | とりにく ベーコン チーズ ぎゅうじゅう | キャベツ きゅうり たまねぎ にんじん コーン パセリ レモンじる |
| 27 | 木 | ごはん |  | ぶたじゃが すのもの ぎすけに | 623 | 25.2 | こめ じゃがいも ごま さとう あぶら | ぶたにく いりこ ローストだいず わかめ きゅうじゅう | たまねぎ にんじん いんげん きゅうり キャベツ こんにゃく |
| 28 | 金 | むぎごはん |  | マーボーなす ちゅうかスープ ひややっこ | 609 | 22.5 | こめ むぎ あぶら でんぷん さとう | ぶたミンチ あかみそ ベーコン とうふ うずらのたまご きゅうじゅう | なす しょうが にんにく ねぎ しいたけ たまねぎ チンゲンサイ にんじん |

* 材料などの都合により、献立を変更することがあります。



6月4日～10日は、「歯と口の健康週間」
～よくかんで食べよう！！～

みなさん、よくかんで食べていますか？
よくかんで食べると、よいことがたくさんあります。
たとえば・・・



①だ液がたくさん出で、
むし歯をふせぐ。



②口の周りの筋肉が
発達し、発音が
よくなる。
歯ぐきもしょうぶになる。



③食べ物の味がよく
わかる。



ひと口20回は、
かんで食べ
よう！



今月のこんだておし

6月7日：筑前和食の日・・・「一汁二菜」
ごはんを中心に、一つの汁物と二つの
おかずの組み合わせを「一汁二菜」と
いい、昔から和食の基本となっています。

6月19日：食育の日・・・「ポークビーンズ」
筑前町産の大豆を使っています。
大豆は「畑の肉」と呼ばれるほど体をつくるたんぱく質が豊富です。
また、歯を丈夫にするカルシウムも
多く含まれています。