



# 2019年度 7月学校給食献立表



筑前町立中牟田小学校

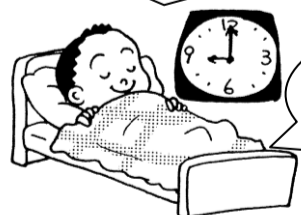
日	曜日	こ ん だ て				ざ い り よ う			
		しゅしょく	ぎゅうにゅう	ふくしょく	エネルギー Kcal	たんぱく質 g	おもにエネルギーの もとになる	おもにからだをつくる もとになる	おもにからだのちょうしを ととのえるもとになる
1	月	むぎごはん		カレーマーボー ちくさやき きゅうりのそくせきづけ	648	23.0	こめ むぎ カレールウ ごま ごまあぶら	とうふ チーズ ひきにく たまご ぎゅうにゅう	たまねぎ にんじん にら しょうが にんにく きゅうり ほうれんそう
2	火	ゆかりごはん		こうやどうふのごもくに げんきサラダ オレンジ	605	23.5	こめ じゃがいも さとう ごま ごまあぶら	とりにく こんぶ ハム こうやどうふ かつおぶし きざみこんぶ ぎゅうにゅう	こんにゃく にんじん いんげん きゅうり キャベツ コーン しそ オレンジ
3	水	パンパン		れいめん はるまき えだまめ	677	23.2	パンパン こめこ ラーメンめん ごまあぶら ごま あぶら	ハム たまご ぶたにく ぎゅうにゅう	キャベツ きゅうり もやし レモンじる えだまめ たまねぎ たけのこ にんじん
4	木	【筑前和食の日】 むぎごはん		さばのしおこうじやき かぼちゃのそぼろに なすのみそじる	653	26.5	こめ むぎ さとう あぶら でんぶん	さば とりミンチ とうふ あぶらあげ みそ ぎゅうにゅう	たまねぎ にんじん しいたけ かぼちゃ しょうが ねぎ えだまめむきみ なす
5	金	【行事食 七夕】 ごはん		ほしのコロッケ きんぴらごぼう すましじる たなばたゼリー	608	20.4	こめ パンこ あぶら ごま さとう おわらふ	ぎゅうにく とうふ ひきにく わかめ ぎゅうにゅう	ごぼう こんにゃく にんじん こまつな たまねぎ しいたけ おくら ぶどうかじゅう
8	月	むぎごはん		ぶたにくとピーマンのいためもの しそまきぼうぎょうざ ちゅうかスープ	619	24.5	こめ むぎ あぶら でんぶん さとう ぎょうざのかわ	ぶたにく うすらたまご ぎゅうにゅう	ピーマン たまねぎ にんじん パプリカ しょうが しいたけ しそ もやし チンゲンサイ たけのこ
9	火	ごはん		とりにくとやさいのにももの うめあえ アイスクリーム	646	22.3	こめ じゃがいも あぶら さとう アイスクリーム	とりにく とうふ かつおぶし ぎゅうにゅう	たまねぎ にんじん ごぼう しいたけ こんにゃく きゅうり キャベツ いんげん うめぼし
10	水	ワンローフパン ママレード		オムレツ ラタトゥユ あっさりカレースープ	702	26.4	パン あぶら じゃがいも	たまご ベーコン とりにく ぎゅうにゅう	トマト なす たまねぎ にんじん セロリ スッキーニ ピーマン にんにく キャベツ かぼちゃ パセリ
11	木	むぎごはん		とりつくね ゴーヤチャンプルー はるさめスープ	658	26.2	こめ むぎ あぶら はるさめ ごまあぶら	とりにく ぶたにく とうふ ぎゅうにゅう	しょうが たまねぎ ゴーヤ にんじん しいたけ チンゲンサイ
12	金	【食育の日】 たかなごはん		さけフライ ビーンズサラダ とうがんスープ	644	26.0	こめ ごま パンこ あぶら あぶら	あじ だいず ハム とりにく とうふ わかめ ぎゅうにゅう	たかなづけ とうがん にんじん きゅうり ねぎ キャベツ レモンじる しいたけ
16	火	ごはん		いわしのうめに アーモンドあえ かみなりじる	601	23.5	こめ アーモンド さとう あぶら ねりごま	いわし みそ とうふ あぶらあげ わかめ ぎゅうにゅう	うめ こまつな きゃべつ もやし たまねぎ にんじん こんにゃく なす
17	水	コッペパン		とりにくのレモンソースかけ ポテトサラダ やさいスープ すいか	640	30.8	コッペパン でんぶん あぶら じゃがいも さとう ノンエッグマヨネーズ	とりにく ベーコン ひよこまめ チーズ ぎゅうにゅう	レモンじる たまねぎ キャベツ セロリ にんじん きゅうり すいか パセリ
18	18 木	むぎごはん ふくじんづけ		なつやさいかレー あんにんフルーツ	678	21.3	こめ むぎ じゃがいも バター こむぎこ あぶら あんにんどうふ	とりにく チーズ ぎゅうにゅう	たまねぎ にんじん なす かぼちゃ ピーマン しょうが にんにく トマト みかん パイン おうとう

※ 材料などの都合により、献立を変更することがあります。

## 一日三食、しっかり食べて、元気にすごそう！

太陽の光がまぶしい夏、暑くなってきましたね。7月は1学期のまとめの月です。朝、昼（給食）夕の三食をしっかり食べて、暑さに負けず、学習に運動にがんばりましょう。

**①「早ね、早おき、朝ごはん」**  
朝ごはんは一日のスタート、朝ごはんを食べて、生活のリズムをととのえましょう。



朝ごはんを食べられるように、夜ふかしをしないで、早くねよう！

**②夏には夏野菜がいちばん！**  
みずみずしい夏野菜には水分とビタミン類やミネラルが豊富です。

夏野菜は暑さで疲れた体を元気にします。水分補給にもピッタリ！



給食でも夏野菜の料理がたくさんあります。

**③のどがかわいときは、ジュースではなく、麦茶を飲もう。**



甘いジュースや清涼飲料水の飲みすぎは糖分のとりすぎになります。



麦茶

**④おやつを食べすぎ、つめたいものの飲みすぎに注意！！**  
「夏バテのもと」です。



食べすぎると・・・大事な食事はいらなくなります！

### 今月のこんだてより

・4日は「筑前和食の日」

夏野菜のなすを使ったみそ汁



みそ汁は、朝の元気のもと！お家でも食べるといいですね。



・12日は「食育の日」

今月の大豆料理はサラダです。ゆでた大豆をきゅうりやキャベツと和えて、サラダにしました。組み合わせは高菜ごはん、鮭フライ、冬瓜スープです。サラダにも冬瓜のスープにも季節の野菜がたっぷりです。よくかんでいただきます。

