



# 令和2年度 5月6月学校給食献立表



※臨時休校や食材の入荷の都合により献立及び材料を変更することがあります。



牛乳200mlが毎日1本つきます。

## 筑前町立中牟田小学校

日	曜日	こ ん だ て			ざ い り ょ う			栄養価		
		しゅしよく	しゅさい・ふくさい	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	おもにからだのちようしをととのえるもとになる	エネルギー Kcal	たんぱく質 g	食塩 g	
5/27	水	【簡易給食】 ミルクパン	りんごゼリー	ミルクパン さとう	ぎゅうにゅう	りんごかじゅう	435	15.2	1.3	
5/28	木	【簡易給食】 きゅうさいカレー	ヨーグルト	こめ ジャがいも	ヨーグルト ぎゅうにゅう	にんじん たまねぎ	497	13.3	1.4	
5/29	金	【簡易給食】 こくとうコッパン	ぶどうゼリー ミニフィッシュ	こくとうパン さとう	かたくちいわし ぎゅうにゅう	ぶどうかじゅう	481	17.2	1.5	
2	月	むぎごはん	ハヤシライス アセロラゼリー	こめ むぎ ハヤシルウ あぶら さとう	ぎゅうにく ぎゅうにゅう	たまねぎ にんじん しめじ エリンギ えだまめ にんにく アセロラかじゅう	637	20.3	2.2	
3	火	ごまごはん	ぐたくさんみそしる いちごヨーグルト	こめ こま さとう ジャがいも	とりにく ぶたにく とうふ みそ ぎゅうにゅう	にんじん たまねぎ ごぼう えだまめ いちご	672	27.4	2.6	
3	水	コッパン	スパゲティミートソース ツナサラダ	パン スパゲティ あぶら	ぎゅうにく ぶたにく チーズ ツナ ぎゅうにゅう	たまねぎ にんじん トマト キャベツ きゅうり コーン レモン	590	24.0	3.1	
4	木	むぎごはん	ぶたじゃが わふうサラダ	こめ むぎ こま じゃがいも さとう ノンエッグマヨネーズ	ぶたにく ちくわ くきわかめ ぎゅうにゅう	にんじん たまねぎ こんにゃく いんげん きゅうり	626	20.1	2.0	
5	金	コーンピラフ	マカロニサラダ コンソメスープ チョコクレープ	こめ マカロニ ノンエッグマヨネーズ こめこ さとう	とりにく ウイナー ぎゅうにゅう	たまねぎ にんじん えだまめ コーン キャベツ きゅうり にんじん セロリ 小松菜	641	20.1	1.9	
8	月	むぎごはん	マーボーとうふ ハンサンスー	こめ むぎ こまあぶら さとう あぶら でんぶん はるさめ こま	とうふ ぶたにく みそ あぶらあげ 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	686	27.4	2.1	
9	火	ごはん	いわしのおかか きんぴらごぼう こまつなのみそしる	こめ あぶら こま さとう ごまあぶら	いわし かつおぶし みそ てんぷら とうふ わかめ ぎゅうにゅう あぶらあげ	ごぼう こんにゃく にんじん たまねぎ こまつな	633	23.4	3.0	
10	水	こめこパン	アスパラのクリームに ナッツサラダ	こめこパン パター あぶら しろういんげんまめ アーモンド こむぎこ ジャがいも	とりにく チーズ ぎゅうにゅう	たまねぎ にんじん キャベツ きゅうり こまつな アスパラガス	652	27.0	2.3	
11	木	むぎごはん	とんかつ げんきサラダ たまねぎのみそしる	こめ むぎ さとう あぶら パンこ ふ ごまあぶら こま	とりにく ぶたにく こんぶ かつおぶし とうふ みそ あぶらあげ ぎゅうにゅう	きゅうり キャベツ コーン たまねぎ ねぎ	631	22.7	1.8	
12	金	ごはん	さげのちくぜんひめすやき けんちんじる ヨーグルト	こめ さとう じゃがいも あぶら でんぶん	さげ みそ とうふ ヨーグルト ぎゅうにゅう	えのき ビーマン ちくぜんひめす こんにゃく にんじん ごぼう しいたけ ねぎ	654	26.7	1.7	
15	月	ごはん	やきにくふういため じゃがいものみそしる	こめ むぎ あぶら こま さとう じゃがいも ごまあぶら	ぶたにく みそ とうふ あぶらあげ わかめ ぎゅうにゅう	たまねぎ にんじん ビーマン もやし キャベツ にんにく ねぎ	608	23.5	2.1	
16	火	むぎごはん	ビーフカレー フルーツカクテル	こめ むぎ じゃがいも こむぎこ バター あぶら ゼリー	ぎゅうにく チーズ ぎゅうにゅう	たまねぎ にんじん しょうが にんにく りんご みかん パイナップル	732	23.0	1.4	
17	水	ワンローフパン	ポークビーンズ やさしいソー あまおうジャム	パン ジャがいも さとう あぶら イチゴジャム	ぶたにく だいず ひよこめめ チーズ みそ ぎゅうにゅう	たまねぎ にんじん パセリ にんにく トマト キャベツ コーン スナップえんどう	680	28.9	2.8	
18	木	むぎごはん	かつおフライ アーモンドあえ はるさめスープ	こめ むぎ ふ あぶら パンこ さとう ねりこま はるさめ	かつお とうふ わかめ ぎゅうにゅう	こまつな キャベツ もやし にんじん ねぎ	639	24.1	2.3	
19	金	ごはん	こうやとうふのごもくに たくあんあえ	こめ あぶら さとう こま じゃがいも	とりにく ひじき こうやとうふ こんぶ ぎゅうにゅう	こんにゃく にんじん いんげん たくあんづけ きゅうり キャベツ	575	20.8	1.8	
22	月	むぎごはん おちゃぷりかけ 【沖縄の郷土料理】 クワジュージー	スペインふうオムレツ スタミナぶたじる パンゼリー	こめ むぎ ごま あぶら さとう	たまご ぶたにく とうふ みそ ぎゅうにゅう	りよくちや かほちや じゃがいも キャベツ ねぎ もやし にんにく しょうが	682	23.3	2.1	
23	火	【沖縄の郷土料理】 クワジュージー	チャンプルー もずくじる	こめ あぶら さとう こまあぶら	ぶたにく こんぶ かつおぶし ベーコン とうふ ちくわ もずく ぎゅうにゅう	にんじん しいたけ しょうが たまねぎ もやし にんじん えのき ねぎ	566	21.6	3.2	
24	水	こくとうコッパン	さらうどん はるまき みかんジュース	こくとうパン あげめん でんぶん あぶら はるまきのかわ	ぶたにく いか てんぷら ぎゅうにゅう	しょうが たまねぎ にんじん たけのこ コーン もやし キャベツ ねぎ	660	25.0	2.4	
25	木	むぎごはん	あつあげのちゅうかに キャベツのごまあえ	こめ むぎ ごま ねりごま でんぶん あぶら	とりにく あつあげ うすらのたまご ぎゅうにゅう	たまねぎ にんじん しめじ にんにく たけのこ しょうが チンゲンさい キャベツ もやし	662	27.5	1.6	
26	金	ごはん	さばのおころうじやき ひじきとだいずのいためもの さわにわん	こめ あぶら さとう	さば ひじき だいず ぶたにく とうふ ぎゅうにゅう	にんじん こまつな ごぼう こんにゃく しいたけ アスパラガス	641	25.6	1.7	
29	月	むぎごはん	きりほしだいんとじゃがいものうまに ちくさあえ	こめ むぎ こま じゃがいも さとう あぶら こまあぶら	とりにく しらすほし ぎゅうにゅう	たまねぎ にんじん こんにゃく いんげん こまつな コーン もやし	605	20.8	1.7	
30	火	ごはん	あじのカレーなんばん しちさいじる	こめ あぶら さとう ジャがいも こむぎこ	あじ あぶらあげ みそ ぎゅうにゅう	たまねぎ ビーマン ごぼう かんぴょう かほちや だいこん ねぎ	590	21.8	2.4	

平均 619 22.8 2.1



### 今月の給食メッセージ

こんにちは。栄養教諭の池尻です。毎日の給食がみなさんの健康や成長へとつながるように、一年間がんばります◎  
今月から給食が始まりますが、衛生面を配慮し、簡易給食から少しずつ品数を増やしていきます。量が足りない子どもさんもあると思いますので、ご家庭で補食していただくようお願いいたします。



### 安心安全な給食のために

新型コロナウイルスの影響で長い休校が続き、やっと新年度の給食をスタートすることができました。感染を予防しながら、安心安全な給食の時間にするためには、児童のみなさんの協力が必要です。手洗い・身支度をしっかり行い、楽しい給食時間にしましょう。

