

※臨時休校や食材の入荷の都合により献立及び材料の一部を変更することがあります。

**筑前町立中牟田小学校**

※牛乳200mlが毎日1本つきます。



日	曜日	こ ん だ て		ざ い り よ う			栄養価		
		しゅしょく	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	おもにからだのちょ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
3	月	むぎごはん	にくすいふううどん ちぐさあえ アセロラゼリー	こめ むぎ うどん ごま ごまあぶら さとう	しらすぼし わかめ あぶらあげ ぎゅうにく ぎゅうにゅう	こまつな キャベツ にんじん コーン もやし ごぼう しめじ アセロラかじゅう	627	20.9	2.2
4	火	【筑前和食の日】 たかなごはん	とりにくのしちに しちさいじる	こめ ごま あぶら ごまあぶら さとう じゃがいも	しらすぼし とりにく あぶらあげ みそ ぎゅうにゅう	たかね たまねぎ にんじん ピーマン なす にんにく ねぎ かんぴょう ごぼう かぼちゃ	634	25.9	3.0
5	水	むぎごはん	なつやさいカレー フルーツカクテル	こめ むぎ こむぎこ バター じゃがいも あぶら	とりにく チーズ ぎゅうにゅう	たまねぎ にんじん かぼちゃ なす ピーマン しょうが にんにく みかん ぶどう おうとう	671	20.2	1.4
6	木	<b>終 業 式</b>							
<b>夏 休 み</b>									
21	金	【始業式】 ごはん りんごジュース	カレーマーボ ちゅうかあえ フルーツあんじん	こめ ごま ごまあぶら あぶら さとう ごまあぶら	とうふ ぶたにく ぎゅうにく とりにく とうにゅう	たまねぎ にんじん ピーマン にんにく しょうが きゅうり キャベツ コーン おうとう りんごジュース	655	19.3	2.2
24	月	ごはん	とりにくのレモンソースやき きんぴらごぼう すましじる	こめ ごま おわらふ でんぷん あぶら さとう ごまあぶら	とりにく 天ぷら とうふ わかめ ぎゅうにゅう	ごぼう にんじん こんにゃく レモンかじゅう いんげん パセリ しめじ たまねぎ ねぎ	652	27.5	2.4
25	火	じゃこごはん	ぶたにくとやさいののもの うめあえ きよほう	こめ むぎ じゃがいも さとう あぶら	しらすぼし ぶたにく ちくわ かつおぶし ぎゅうにゅう	だいこんば たまねぎ にんじん ごぼう しいたけ こんにゃく いんげん きゅうり キャベツ	605	23.0	3.2
26	水	ごはん	ししゃもフライ かぼちゃのそぼろに なすのみそじる	こめ あぶら パンこ さとう あぶら でんぷん	ししゃも とりにく とうふ あぶらあげ みそ ぎゅうにゅう	かぼちゃ たまねぎ にんじん なす ねぎ しょうが しいたけ いんげん	621	21.0	2.1
27	木	ワンローフパン いちじくジャム	れいめん ぎすけに カットコーン	パン ちゅうかめん ごまあぶら さとう あぶら ごま	ハム たまご ぶたにく だいす いりこ ぎゅうにゅう	キャベツ きゅうり もやし にんじん コーン たまねぎ	614	22.7	3.8
28	金	【福岡県産牛献立】 むぎごはん	ハヤシライス あまなつサラダ ヨーグルト	こめ むぎ あぶら はくりきこ バター さとう なまクリーム	ふくおかけんさんわぎゅう チーズ ヨーグルト ぎゅうにゅう	たまねぎ にんじん にんにく エリンギ しめじ トマト キャベツ きゅうり あまなつ	730	26.1	1.8
31	月	【福岡県産水産物献立】 あなごごはん	こまつなごまあえ けんちんじる なし	こめ ごま じゃがいも さとう でんぷん	あなご とりにく たまご とうふ のり ぎゅうにゅう	こまつな にんじん なし キャベツ こんにゃく ごぼう しいたけ ねぎ	606	25.3	3.2
平均							642	23.2	2.5

お家の方といっしょに読みましょう! 食育だより 第388号

# ごはん まあだ!

いよいよ本格的な夏がスタート。コロナ禍によって、初めての8月授業がはじまります。規則正しい食事や水分補給を心がけて、熱中症や夏バテに気をつけながら、元気いっぱい過ごしましょう。

## 夏野菜で 元気いっぱい!

太陽の光をいっぱいあびて育った夏野菜。色が鮮やかで、ビタミンやカリウムなど、夏に必要な栄養がたっぷりです。夏野菜の良いところを知って、夏を元気に乗りきりましょう!

<p><b>かぼちゃ</b></p> <p>栄養価が高く「野菜の優等生」とよばれます。ビタミンA・C・Eが豊富です。</p>	<p><b>ピーマン</b></p> <p>ビタミンCやカロテンが豊富。完熟した「赤ピーマン」はさらに栄養豊富になります。</p>	<p><b>トマト</b></p> <p>ビタミンC、カロテン、抗酸化作用のあるリコピンが豊富。うま味成分も多い野菜です。</p>	<p><b>なす</b></p> <p>油との相性がとてもよく、炒めたり、揚げたりすることでエネルギーの補給に役立つ野菜です。</p>
--	---	---	---

### ★今月のこんだて夏野菜編★

- 4日 「筑前和食の日」  
七菜汁は、旬のかぼちゃをふくめて7つの食材を使った、具だくさんの汁です。
- 5日 「夏野菜カレー」  
給食でも人気メニューのカレーライスに、トマト、ピーマン、なす、かぼちゃを使っています。夏野菜の栄養うまみがたっぷりとけこむカレーです。

### ♪夏野菜の良いところ♪

- ①野菜と一緒に水分と栄養補給ができる。
- ②はだをしょうぶにする。
- ③腸のはたらきがよくなり、お腹すっきり!



8月31日は「野菜の日」です。おうちでも野菜について話したり、野菜料理を食べたりしてみましょ♪