



# 令和3年度 9月学校給食献立表



## (9月13日~30日)

### 筑前町立中牟田小学校

※牛乳が毎日1本つきます。

日曜日	こ ん だ て		ざ い り よ う			栄養価(4年生)		
	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	カルシウム mg
13月	ごはん <b>ぶたにくとなすのいためもの。さけだんごのみそしる</b> こざかな(パリッショ)		米 じゃがいも さとう でんぷん あぶら	さかな(さけ、たら) ぶたにく あぶらあげ とうふ みそ 牛乳 いりこ	にんじん ピーマン ねぎ あかピーマン たまねぎ なす たけのこ しょうが	586	23.9	415
14火	むぎごはん <b>ひめかりフライ</b> ちくわとやさいのごまあえ	じどりとじゃがいものうまに	米 むぎ じゃがいも こむぎこ こめこ パンこ さとう あぶら ごま	さかな(ひめかり) とりにく ちくわ あぶらあげ 牛乳	にんじん こまつな いんげん たまねぎ キャベツ こんにゃく	590	20.1	312
15水	ごはん <b>とりにくのみそマヨやき</b> きんぴらごぼう すましじる		米 ふ さとう あぶら ごま ごまあぶら ノンエッグマヨネーズ	とりにく みそ とうふ 牛乳 わかめ	にんじん たまねぎ えのき いんげん ごぼう こんにゃく	587	24.1	262
16木	ミルクパン <b>じどりでタンタンめんフォー</b> ピーンスサラダ ぶどうゼリー		パン ビーフン さとう あぶら ごま	とりにく ひよこめめ いんげんまめ えんどうまめ ツナ あかだしみそ 牛乳	チンゲンサイ にんじん ねぶかねぎ キャベツ もやし きゅうり きくらげ しょうが ぶどう	549	24.0	331
17金	【食育の日】 むぎごはん <b>ぶたにくとあつあげのもの</b> のりあえ ※みかんジュース		米 むぎ さとう でんぷん あぶら	うずらたまご ぶたにく あつあげ 牛乳 のり	にんじん チンゲンサイ こまつな たまねぎ しめじ もやし しょうがこんにゃく	628	26.6	462
21火	【十五夜】 ごはん <b>じどりのふわふわおやこに</b> ごまあえ つきみだんご(きなこ)		米 でんぷん さとう ごま あぶら	たまご とりにく ちくわ とうふ きなこ 牛乳	にんじん こまつな スナップえんどう たまねぎ キャベツ しいたけ	669	25.8	353
22水	むぎごはん <b>マーボーどうふ</b> ちゅうかサラダ		米 むぎ さとう でんぷん あぶら ごま ごまあぶら	ぶたにく とりにく あかだしみそ 牛乳	にんじん いら たまねぎ しいたけ しょうが キャベツ きゅうり もやし	660	29.0	368
24金	むぎごはん <b>ビーフカレー</b> フルーツカクテル		米 むぎ さとう じゃがいも こむぎこ あぶら バター	きゅうにく とうにゅう 牛乳 チーズ かんてん	にんじん ピーマン トマト たまねぎ しょうが みかん パイン もも りんご ぶどう	675	21.0	309
27月	ごはん <b>にくじゃが</b> わふうサラダ		米 じゃがいも さとう あぶら ごま ノンエッグマヨネーズ	きゅうにく ちくわ 牛乳	にんじん こまつな いんげん たまねぎ キャベツこんにゃく	617	20.0	283
28火	むぎごはん <b>ぶたにくときのこのしょうがやき</b> うめあえ しらたまじる		米 むぎ さとう でんぷん しらたまこ あぶら	ぶたにく とうふ かつおぶし 牛乳 わかめ	にんじん あかピーマン たまねぎ しめじ エリンギ ねぎ しょうが キャベツ きゅうり うめぼし	590	24.3	274
29水	ごはん <b>さんまのしおやき</b> そくせきづけ ぶたじる		米 じゃがいも あぶら ごま	さかな(さんま) 牛乳 ぶたにく とうふ みそ こんぶ	にんじん ねぎ とうがん しょうが ごぼうこんにゃく キャベツ きゅうり	614	23.8	279
30木	ワンローフパン <b>とりにくとさつまいものケチャップに</b> ワンタンスープ いちごミックスジャム		パン こむぎこ さとう さつまいも でんぷん みずあめ あぶら	とりにく ぶたにく 牛乳	にんじん ピーマン ねぎ たまねぎ もやし しょうが いちご りんご	682	27.1	290

※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。

### ＊お知らせとお願い＊

栄養メッセージ・・・委員会の児童が給食時間に放送しています。今回は、16日(木)の原稿を紹介いたします。

保護者の皆様には、日頃から学校給食に際して、ご理解とご協力いただき誠にありがとうございます。

緊急事態宣言が延長となりました。そのため、筑前町の各小中学校では引き続き30日まで、感染リスクを少なくするために、品数が多い献立や、果物、和え物などの料理を変更をさせていただきます。

また、運動会の期日変更に伴い、27日(月)に給食を実施するようになりました。13日以降の献立についても、ご了承いただきますようお願いいたします。

#### 新メニュー「たんたんめんフォー」について

「たんたんめん」とは何でしょう? 「たんたんめん」は、ちゅうごく しせんしやう中国の四川省で生まれた「りやうりピリ辛のめん料理」です。「ちゅうか中華めん」と「にくひき肉」と「つかすりごま」を使って作ります。では、「フォー」とは何でしょう?

「フォー」はベトナム料理で使う平たいめんです。こむぎこ小麦粉ではなく、こな米の粉で作られているので、きやうよく給食では「ひら平めんビーフン」と呼んでいます。

いかがですか?