



令和4年度 4月学校給食献立表



※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 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
7 木	ワンローパン 	クリームシチュー ハムサラダ いちごミックスジャム	パン こむぎこ じゃがいも さとう あぶら バター	とりにく ロースハム ベーコン いんげんまめ なまクリーム 牛乳(ぎゅうにゅう) チーズ	にんじん ブロッコリー たまねぎ キャベツ きゅうり しめじ いちご りんご レモン	604	26.1	365
8 金	【和食の日】 むぎごはん	さばのしおこうじやき ひじきとだいのいためもの じゃがいものみそしる	米(こめ) むぎ じゃがいも さとう あぶら	さば かくてん だいず とうふ あぶらあげ みそ 牛乳 ひじき	にんじん こまつな ねぎ たまねぎ	674	26.0	328
11 月	にゅうがくしき		🎉 1年生のみなさん、ごにゅうがくおめでとうございます！					
12 火	ごはん	とりつくね げんきサラダ すましじる	米(こめ) げんまい ぶ パンこ さとう でんぷん ごま ごまあぶら	とりにく ロースハム とうふ かまぼこ かつおぶし こんぶ 牛乳(ぎゅうにゅう) わかめ	ねぎ たまねぎ しいたけ キャベツ きゅうり コーン	610	23.7	305
13 水	ごはん	マーボーとうふ バンサンスー	米 はるさめ さとう でんぷん あぶら ごま ごまあぶら	ぶたにく ロースハム とうふ あかだしみそ 牛乳	にんじん ねぎ たまねぎ たけのこ しいたけ しょうが キャベツ きゅうり	692	30.3	379
14 木	ミルクコッパン	パンネのミートソース チキンサラダ さくらゼリー	パン マカロニ さとう みずあめ あぶら ノンエッグマヨネーズ	ぎゅうにく ぶたにく とりにく 牛乳 チーズ	にんじん トマト ブロッコリー パセリ たまねぎ エリンギ キャベツ さくらんぼ レモン	630	25.2	337
15 金	むぎごはん	にくじゃが すのもの いろいろやさいふりかけ	米 むぎ じゃがいも さとう あぶら	ぶたにく かつおぶし わかめ	にんじん いんげん だいこんば かぼちゃ たまねぎ きゅうり だいこん コーン ゆかり ちくぜんひめす こんにゃく	597	20.1	279
18 月	ごはん	うどん ツナ大豆 こまつなのごまあえ	米 うどん さとう あぶら ごま	とりにく かくてん ツナ クロダマル あぶらあげ 牛乳 わかめ	にんじん こまつな ねぎ たまねぎ ごぼう しめじ キャベツ しょうが	576	23.5	323
19 火	【食育の日】 たけのこ ごはん	とんかつ キャベツのレモンあえ ぐたくさんみそしる	米 パンこ じゃがいも でんぷん あぶら	ぶたにく とうふ みそ かつおぶし あぶらあげ 牛乳 しらすぼし	にんじん ブロッコリー ねぎ たまねぎ しいたけ ごぼう だいこん たけのこ えだまめ キャベツ レモン	629	25.1	333
20 水	むぎごはん	にくとうふ ちぐさあえ	米 むぎ さとう あぶら ごま ごまあぶら	ぶたにく とうふ 牛乳 しらすぼし	にんじん チンゲンサイ たまねぎ えのき もやし コーン キャベツ きゅうり こんにゃく	612	26.7	381
21 木	キャロットパン	とりにくのレモンソースやき こふきいも パスタスープ	パン マカロニ じゃがいも さとう	とりにく ベーコン 牛乳	にんじん こまつな パセリ たまねぎ キャベツ コーン だいこん セロリ レモン	579	27.8	272
22 金	えんそく		おべんとう					
23 土	むぎごはん	ポークカレー ツナサラダ	米 むぎ こむぎこ じゃがいも あぶら バター	ぶたにく ツナ 牛乳 チーズ	にんじん トマト たまねぎ キャベツ コーン きゅうり しょうが レモン	669	24.4	328
26 火	むぎごはん	いわしのうめに そくせきづけ けんちんじる	米 むぎ さとう じゃがいも でんぷん あぶら ごま	いわし とうふ あぶらあげ 牛乳 こんぶ	にんじん ねぎ しいたけ たけのこ キャベツ きゅうり ごぼう うめぼし こんにゃく	596	24.4	459
27 水	ごはん	あつあげとたけのこのうまに ちゅうかあえ ニューサマーオレンジ	米 さとう あぶら ごま ごまあぶら	ぶたにく とりにく あつあげ 牛乳 くきわかめ	にんじん チンゲンサイ コーン たまねぎ たけのこ キャベツ きゅうり ニューサマーオレンジ	649	28.7	465
28 木	ワンローパン	トマトオムレツ ハムサラダ コンソメスープ	パン さとう でんぷん じゃがいも あぶら ノンエッグマヨネーズ	たまご とりにく ぶたにく ロースハム 牛乳	にんじん チンゲンサイ トマト たまねぎ キャベツ コーン きゅうり セロリ	568	23.7	304



学校給食は、「学校給食摂取基準」にもとづき栄養教諭が献立を作成しています。みなさんの健康と成長を願い、おいしい給食を提供できるよう工夫していきたくと思います。一年間よろしくお願ひいたします。

きゅうしょくじかんのやくそく

※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。

教室内の換気、机の上の片付けなど、食事の環境を整えましょう。

給食の前後に、せっけんできれいに手を洗いましょう。

給食当番は必ず健康チェックをし、きちんと身じたくを整えましょう。

マスクは、「いただきます」のあいさつの後に外しましょう。

姿勢よく、前を向いて静かに食べましょう。

食べているときは、しゃべったり立ち歩いたりしないようにしましょう。

今月のこんだてより

〇「筑前和食の日」
月のはじめには、「筑前和食の日」があります。和食の献立を知り、好きになってほしいなと思っています。

〇毎月19日「食育の日」
筑前町産の農産物を取り入れた季節の献立を紹介しています。給食を通して季節を感じ、食材に親しんでいきましょう。