

令和4年度 5月学校給食献立表



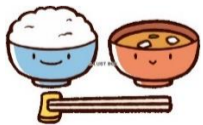
筑前町立中牟田小学校

※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(4年生)		
	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
2月	【和食の日】 ホキのてんぷら たけのこのとさに じゃがいものみそしる		米(こめ) じゃがいも さとう こむぎこ でんぷん あぶら ごま ごまあぶら	さかな(ホキ) クロダマル みそ とうふ かつおぶし あぶらあげ 牛乳(ぎゅうにゅう) わかめ あおさ	にんじん いんげん ねぎ たまねぎ たけのこ こんにやく	608	23.0	323
6金	むぎごはん ホイコーロー ワントンスープ ミニたいやき		米 むぎ こむぎこ でんぷん さとう みずあめ あぶら ごまあぶら	ぶたにく とりにく あすき あかだしみそ 牛乳	にんじん ねぎ たまねぎ キャベツ えのき たけのこ しょうが	638	23.2	267
9月	ごはん かつおフライ ひじきとだいずのいために しちさいじる		米 パンこ さとう こむぎこ じゃがいも あぶら	さかな(かつお) とりにく だいず あぶらあげ みそ 牛乳 ひじき	にんじん いんげん ねぎ たまねぎ かんぴょう だいこん	618	24.5	303
10火	むぎごはん しんじゃがのうまに アーモンドあえ おちゃぱっぱりかけ		米 むぎ でんぷん じゃがいも さとう あぶら アーモンド ごま	とりにく ロースハム かつおぶし 牛乳 のり	にんじん こまつな スナッフえんどう たまねぎ しいたけ キャベツ もやし おちゃ ゆかり りんご こんにやく	588	20.9	305
11水	むぎごはん けんさんやさい 県産野菜のたまごやき よせなべ ぎすけに		米 むぎ でんぷん さとう パンこ あぶら ごま	たまご だいず とうふ とりにく ぶたにく 牛乳 いらりこ	にんじん チンゲンサイ こまつな たまねぎ はくさい だいこん ごぼう えのき	592	28.3	433
12木	ワンローパン ハンバーグ コールスローサラダ やさいスープ いちごジャム		パン こむぎこ じゃがいも さとう でんぷん みずあめ あぶら ノイグ マヨネーズ	ぶたにく とりにく 牛乳	にんじん ブロッコリー トマト たまねぎ キャベツ コーン きゅうり セロリ いちご	645	25.2	481
13金	さけごはん きりぼしだいこんのいために けんちんじる		米 じゃがいも でんぷん さとう あぶら	さかな(さけ) とうふ あぶらあげ 牛乳	にんじん いんげん ねぎ きりぼしだいこん しいたけ ごぼう えだまめ しょうが こんにやく	573	22.2	325
16月	むぎごはん ぶたにくのしょうがやき ひめすあえ しらたまじる		米 むぎ でんぷん しらたまこ さとう あぶら	ぶたにく とりにく かつおぶし 牛乳	にんじん チンゲンサイ ごぼう たまねぎ キャベツ きゅうり ちくぜんひめす しょうが	593	25.4	280
17火	ゆかりごはん にくうどん ごぼうとツナのサラダ ばんかんゼリー		米 うどん さとう みずあめ あぶら ごま ノンエッグマヨネーズ	ぎゅうにく ツナ 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 ゆかり みかん(ばんかん)	624	20.0	310
18水	ごはん あじごまフライ じゃがいものいために キャベツのみそしる		米 じゃがいも さとう パンこ こむぎこ でんぷん あぶら ごま ごまあぶら	さかな(あじ) とうふ あぶらあげ みそ かつおぶし 牛乳	にんじん こまつな いんげん たまねぎ キャベツ えのき	596	22.00	333
19木	【食育の日】 ポークビーンズ やさいソテー ネーブルオレンジ		パン さとう じゃがいも あぶら	ぶたにく ベーコン だいず いんげんまめ みそ 牛乳 チーズ	にんじん トマト たまねぎ スナッフえんどう キャベツ ネーブルオレンジ	596	27.2	383
20金	むぎごはん いわしのおかか げんきサラダ とりごぼうじる		米 むぎ さとう でんぷん あぶら ごま ごまあぶら	さかな(いわし) とりにく ロースハム かつおぶし あつあげ 牛乳 こんぶ	にんじん きゅうり キャベツ コーン だいこん ごぼう えのき	612	26.3	430
23月	ごはん ジャージャンとうふ 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 あつあげ あかだしみそ みそ 牛乳	にんじん いんげん たまねぎ たけのこ キャベツ きゅうり しょうが	636	26.6	478
24火	むぎごはん さばのねぎソースかけ くきわかめのいために さわにわん		米 むぎ でんぷん さとう あぶら ごま ごまあぶら	さかな(さば) ぶたにく かくてん 牛乳 くきわかめ	にんじん ねぎ いら たけのこ しいたけ ごぼう もやし しょうが こんにやく	602	23.2	284
25水	ごはん ふわふわおやこに そくせきづけ		こめ さとう でんぷん あぶら ごま	たまご とりにく ちくわ とうふ 牛乳 こんぶ	にんじん スナッフえんどう たまねぎ キャベツ しいたけ きゅうり	602	26.7	354
26木	せわりコッパン ウインナー ポテトサラダ ちゅうかふうコーンスープ メロン		パン でんぷん じゃがいも ノンエッグマヨネーズ	ウインナー 牛乳	にんじん チンゲンサイ たまねぎ キャベツ えのき きゅうり コーン メロン	585	22.8	289
27金	むぎごはん チキンカレー クロダマルサラダ		米 むぎ こむぎこ じゃがいも さとう あぶら バター	とりにく ツナ クロダマル 牛乳 チーズ	にんじん トマト たまねぎ キャベツ きゅうり しょうが レモン	622	22.6	327
31火	むぎごはん とりにくのてりやき ゆかりあえ さけだんごのみそしる		米 むぎ さとう じゃがいも あぶら	さかな(さけ) とりにく たらすりみ みそ 牛乳 わかめ	にんじん こまつな ねぎ たまねぎ キャベツ もやし えのき しょうが ゆかり	620	26.1	413

※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。

朝ごはん作り《時間短縮ポイント》



あわただしい朝の食事作りも、簡単に準備できる食品を使うと時間の短縮ができます。朝食で栄養バランスがとれないときは、夕食で補うようにするのもひとつの方法です。毎日朝ごはんを食べて、体力・学力・気力をアップしましょう！

1 調理せずに食べられる食品を準備しておく

納豆 ・ パン
牛乳 ・ 乳製品
バナナなど



2 夕食の残りを活用する

カレー・ゆで野菜など(再加熱して)



3 加工食品を活用する

スープ・ウインナー
冷凍食品など



5月のこんだてより

○「筑前和食の日」

ふじごはんはクロダマルが入ったごはんです。藤の花と同じむらさき色をしています。たけのこのとさに(筍の土佐煮)は、かつお節を入れて作る料理です。どちらも季節の料理です。

○毎月19日「食育の日」

人参の収穫が始まり、16日から町でとれた人参が給食に出ています。19日は、新たなねぎ、新じゃが、春キャベツなど初夏の食材がいっぱいの献立です。