

令和4年度 7月学校給食献立表



筑前町立中牟田小学校

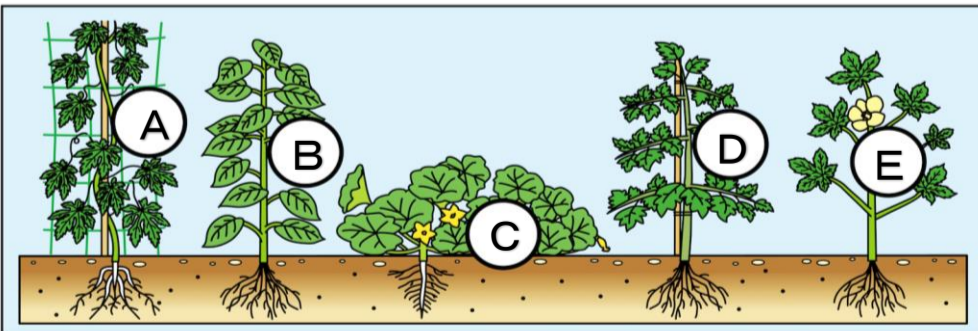
※牛乳200mlが毎日1本つきます。

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
1 金	むぎごはん 	とうふのちゅうかに クロダマルサラダ	米(こめ) 麦(むぎ) さとう でんぷん ごまあぶら あぶら ノイグ マヨネーズ	うずらたまご とりにく ツナ クロダマル とうふ 牛乳(ぎゅうにゅう)	にんじん チンゲンサイ たまねぎ キャベツ きゅうり たけのこ しめじ しょうが	629	25.2	349
4 月	【和食の日】 ざっくく 雑穀ごはん	いわしのうめに ひじきのいために しらたまじる	米 麦 げんまい 赤米 くろまい あわ きび さとう しらたまこ でんぷん あぶら	さかな(いわし) とりにく ぶたにく かまぼこ 牛乳 ひじき	にんじん こまつな いんげん たまねぎ うめぼし こんにやく	603	23.9	379
5 火	ナン 	なつやさいカレー とうもろこし ムース	パン(ナン) こむぎこ じゃがいも さとう みずあめ あぶら	とりにく 牛乳 チーズ	にんじん トマト パプリカ オクラ たまねぎ スズキーニ とうもろこし なす しょうが	583	23.7	358
6 水	たかなごはん 	ほしのコロケ ずのもの とりだんごのすましじる	米 じゃがいも こむぎこ パンこ はるさめ さとう でんぷん あぶら ごま	とりにく ぶたにく とうふ 牛乳	にんじん ねぎ たかなづけ たまねぎ きゅうり しめじ コーン ちくぜんひめす	609	18.1	403
7 木	しょくパン 	オムレツ ラタトゥイユ コーンクリームスープ たなばたデザート	パン こめこ さとう じゃがいも でんぷん あぶら オリーブオイル	たまご とりにく ベーコン 牛乳 チーズ かんてん	にんじん パプリカ ピーマン トマト パセリ たまねぎ スズキーニ なす コーン セロリ ぶどう みかん レモン	616	23.7	367
8 金	むぎごはん 	さばのてりやき かみなりじる きりぼしだいこんのいために	米 麦 さとう あぶら	さかな(さば) とうふ あぶらあげ みそ 牛乳 わかめ	にんじん かぼちゃ いんげん きりぼしだいこん しいたけ しめじ なす こんにやく	647	23.3	315
11 月	ごはん 	ぶたにくとやさいのにも しらすのたまごよせ ごまあえ	米 でんぷん さとう じゃがいも あぶら ごま ごまあぶら	たまご ぶたにく ちくわ 牛乳 しらすぼし あおのり	にんじん こまつな いんげん たまねぎ キャベツ ごぼう しいたけ こんにやく	609	22.6	333
12 火	むぎごはん 	あじのかばやしきふう うめあえ けんちんじる	米 麦 でんぷん さとう じゃがいも あぶら ごま	さかな(あじ) かまぼこ とうふ 牛乳 くきわかめ	にんじん ねぎ キャベツ きゅうり しいたけ うめぼし ごぼう しょうが こんにやく	607	23.6	317
13 水	ごはん 	ぎょうざ チャプチェ ちゅうかスープ	米 はるさめ さとう こむぎこ でんぷん あぶら ごま ごまあぶら	ぎゅうにく ぶたにく ベーコン とうふ 牛乳	にんじん こまつな チンゲンサイ たまねぎ たけのこ キャベツ はくさい きくらげ しょうが	601	20.2	320
14 木	ミルクパン 	スタミナスパゲッティ アーモンドサラダ フローズンおうとう	パン さとう スパゲッティ あぶら アーモンド	ぶたにく ウインナー 牛乳	にんじん ピーマン たまねぎ キャベツ きゅうり セロリ コーン しょうが もも	617	23.4	326
15 金	むぎごはん 	マーボーなす とうがんスープ さけぱっぱふりかけ ヨーグルト	米 麦 さとう はるさめ でんぷん あぶら ごま	とりにく ぶたにく みそ さかな(さけ) あかだしみそ 牛乳 ヨーグルト わかめ	にんじん ねぎ いら たまねぎ たけのこ なす とうがん しょうが	612	22.8	397
19 火	【食育の日】 ターメリック ライス	まめのドライカレー アンニンフルーツ	米 さとう みずあめ あぶら	ぎゅうにく ぶたにく だいず いんげんまめ えんどうまめ ひよこまめ とうにゅう 牛乳	にんじん ピーマン トマト たまねぎ しめじ マッシュルーム りんご みかん もも パイン	608	18.2	276

※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。

夏野菜クイズあれこれ

Q1 ①から⑤は、夏の野菜です。これらは、AからEのどの部分に実をつけるのでしょうか？ 線でむすんでみましょう。ヒントは、葉っぱの形です。



クイズのこたえ Q 1①-D、②-A、③-B、④-E、⑤-C Q2 ①こめ

夏に育つ植物をなかま分けすると次のようになります。これらは花に特徴があります。調べてみましょう。

- ☆ ナス科 ⇒ なす、トマト、じゃがいも、ピーマン
- ☆ ウリ科 ⇒ きゅうり、かぼちゃ、ゴーヤ、ズッキーニ、とうがん
- ☆ イネ科 ⇒ とうもろこし
- ☆ アオイ科 ⇒ オクラ



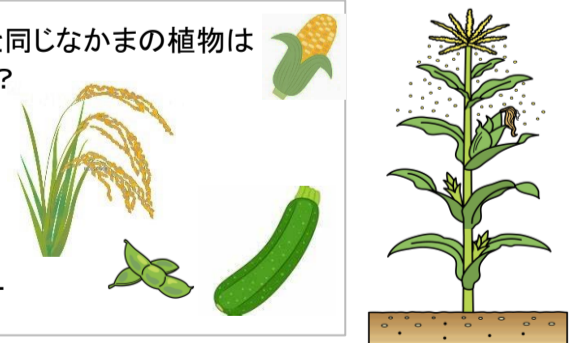
今月のこんだてよい

5日(火) 「とうもろこし」

すこやかグループさんから、新鮮なとうもろこしを(皮をむいて)届けていただきます。給食室でゆでて、カットして提供します。とれたての香りや歯ごたえなど、地元の食材のよさを味わってください。

Q2 とうもろこしと同じなかまの植物はどれでしょう？

- ①こめ
- ②えだまめ
- ③ズッキーニ



夏休みこそ重要!!

大切にしてほしい 栄養バランス

蒸し暑くて「夏ばて」を起こすと食欲がなくなり、偏った食事になってしまうことがあります。夏を元気に過ごすためにも、香辛料やかんきつ類などを取り入れて食欲増進を図り、栄養バランスのよい食事を心がけましょう。

