



令和4年度 9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 (3~4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
2 金	むぎごはん	なつやさいカレー ハムサラダ ぶどう (きよほう)	米(こめ) 麦(むぎ) じゃがいも こむぎこ あぶら パター	ぎゅうにく ぶたにく ロースハム チーズ 牛乳(ぎゅうにゅう)	にんじん かぼちゃ オクラ トマト ピーマン パプリカ たまねぎ なす キャベツ きゅうり コーン ぶどう	649	20.9	323
5 月	ごはん	とりにくとじゃがいものさっぱり たまごやき こんぶあえ	米 じゃがいも でんぷん さとう みずあめ あぶら	たまご とりにく あつあげ 牛乳 こんぶ	にんじん たまねぎ しいたけ えだまめ キャベツ きゅうり キャベツ	611	23.4	292
6 火	【和食の日】 むぎごはん	さばのカレーに とうがんスープ きりぼしだいこんのいために	米 麦 でんぷん さとう あぶら	さかな(さば) とりにく ちくわ とうふ 牛乳 わかめ	にんじん いんげん ねぎ きりぼしだいこん とうがん しいたけ しめじ	636	24.0	292
7 水	ごはん	ぶたにくのしょうがやき レモンあえ けんちんじる	米 じゃがいも でんぷん さとう あぶら こま	ぶたにく とうふ かつおぶし 牛乳	にんじん こまつな ねぎ たまねぎ しいたけ キャベツ ごぼう もやし しょうが レモン	606	23.1	316
8 木	パン	なすのミートソーススパゲッティ アーモンドサラダ	パン さとう スパゲッティ あぶら アーモンド	ぎゅうにく ぶたにく 牛乳 チーズ	にんじん パプリカ トマト たまねぎ しめじ マッシュルーム キャベツ きゅうり なす パイン	636	22.8	340
9 金	【十五夜】 むぎごはん	ぶたにくとなすのいために さけのみそしる つきみだんご	米 麦 でんぷん じゃがいも さとう みずあめ あぶら	さかな(さけ) ぶたにく とうふ あぶらあげ みそ 牛乳	にんじん ピーマン ねぎ たまねぎ たけのこ なす しょうが	622	25.2	282
12 月	ごはん	チンジャオロースー ぎょうざ ピリからスープ	米 こむぎこ でんぷん さとう あぶら こまあぶら	ぶたにく とうふ 牛乳	にんじん ピーマン あかピーマン ねぎ たまねぎ たけのこ とうがん しめじ えのき キャベツ はくさい しょうが	608	21.0	274
13 火	むぎごはん	にくじゃが めひかりフライ ちくわとこまつなごまあえ	米 麦 じゃがいも パンこ こむぎこ こめこ さとう あぶら こま	さかな(めひかり) ぎゅうにく 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 ごぼう こんにゃく	633	23.5	343
14 水	そぼろごはん	ひめすあえ あきなすのみそしる ヨーグルト	米 さとう あぶら	ぎゅうにく ぶたにく みそ とうふ あぶらあげ 牛乳 しらすぼし ヨーグルト	にんじん かぼちゃ ねぎ たまねぎ なす えだまめ キャベツ きゅうり もやし しょうが ちくぜんひめす	608	22.3	283
15 木	ワンローパン	ホキフライ クロダマルサラダ パスタスープ	パン じゃがいも こむぎこ スパゲッティ パンこ でんぷん あぶら ノンエッグマヨネーズ	さかな(ホキ) ツナ ベーコン クロダマル 牛乳 わかめ	にんじん チンゲンサイ たまねぎ セロリ きゅうり コーン	621	26.4	302
16 金	むぎごはん	ぶたにくととうふいために ちゅうかあえ ぶどうゼリー	米 麦 さとう でんぷん あぶら こま こまあぶら	うずらたまご とうふ ぶたにく ロースハム 牛乳	にんじん こまつな たまねぎ しめじ キャベツ きゅうり しょうが ぶどう	632	25.1	363
20 火	【食育の日】 むぎごはん	ぶりのてりやき おひたし とりにくとごぼうのみそしる	米 麦 でんぷん さとう	さかな(ぶり) とりにく かつおぶし とうふ みそ 牛乳	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	578	25.2	316
21 水	ごはん	マーボー豆腐 バンバンジーサラダ 梨(なし)	米 でんぷん さとう あぶら こま こまあぶら	ぶたにく とりにく とうふ あかだしみそ 牛乳	にんじん ねぎ たまねぎ しいたけ きゅうり しょうが もやし ヤングコーン なし	626	26.6	372
22 木	ミルクパン	かぼちゃのクリームシチュー ツナサラダ	パン じゃがいも こむぎこ あぶら パター	とりにく ベーコン ツナ 牛乳 チーズ	にんじん かぼちゃ アスパラ たまねぎ しめじ キャベツ きゅうり レモン	562	25.3	381
26 月	むぎごはん	ふわふわおやこに ハムとこまつなごまあえ 洋梨(ようなし)コンポート	米 麦 でんぷん さとう あぶら こま	たまご とりにく ロースハム ちくわ とうふ 牛乳	にんじん こまつな たまねぎ しいたけ キャベツ スナップえんどう ようなし	616	26.4	370
27 火	ごはん	とりにくのみそマヨやき のりあえ わかめスープ	米 さとう ノンエッグマヨネーズ	とりにく かまぼこ とうふ みそ 牛乳 のり わかめ	にんじん こまつな ねぎ たまねぎ えのき キャベツ もやし	608	26.4	309
28 水	むぎごはん	さんまのかんろに そくせきづけ ぶたじる	米 麦 でんぷん じゃがいも はちみつ さとう あぶら こま	さかな(さんま) ぶたにく とうふ みそ 牛乳 こんぶ	にんじん ねぎ たまねぎ ごぼう キャベツ きゅうり しょうが ちくぜんひめす	626	24.0	419
29 木	しょくパン	とりにくとさつまいものケチャップに ワンタンスープ いちじくジャム	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 チンゲンサイ たまねぎ きくらげ えだまめ キャベツ しょうが いちじく	648	25.6	306
30 金	カレーピラフ	ほうれんそうオムレツ ゆずドレッシングあえ トマトスープ	米 じゃがいも でんぷん あぶら マーガリン	たまご とりにく ベーコン いんげんまめ えんどうまめ だいず ひよこまめ 牛乳	にんじん ほうれんそう パセリ トマト たまねぎ しめじ セロリ キャベツ きゅうり コーン	592	20.8	407

※材料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。

十五夜とは、昔の暦で8月15日の夜のことで「中秋の名月」ともいい、1年で最も月がきれいに見えることから、お月見の風習があります。この頃は、農作物の収穫時期にあたるため、季節の野菜や果物などをお供えし、収穫に感謝する意味もあります。



今月のこんだてより

月見団子

満月に見たて丸い団子を15個お供えします。
※団子の数や形は地域によって異なります。

十五夜と行事食



十五夜は別名で「芋名月」ともいい、里いもをお供えしたり、「きぬかつぎ」などの里いも料理を食べる風習があります。

里いも料理



☆☆ 福岡県産天然魚を給食へ ☆☆

本年度は、福岡県漁業協同組合連合会より、県産天然魚(ぶり、あなご)を学校給食に、無償提供していただくことになりました。9月20日は「ぶりの照り焼き」が、給食に出ます。この機会に、福岡県の魚について調べてみませんか？