

# 平成30年度4月分学校給食献立表

## 筑前町立東小田小学校

日曜	こ ん だ て		エネルギー Kcal	たんぱく質 g	ざ い り よ う		
	しゅしょく	ぎゅうじゅう			おもにからだをつくる もの	おもにからだのちょうしを ととのえるもの	おもにねつやちからの もとなるもの
6金	【筑前和食の日】 ごはん	メンチカツ げんきサラダ じゃがいものみそしる	687	24.0	ひきにく ハム みそ わかめ かつおぶし とうふ こんぶ あぶらあげ ぎゅうじゅう	たまねぎ きゅうり にんじん きゃべつ コーン	こめ あぶら パンこ じゃがいも ごま ごまあぶら
9月	むぎごはん	さけのしおやき ひじきのいために しらたまじる	612	25.2	さけ あぶらあげ ひじき とりにく ぎゅうじゅう	にんじん こんにゃく さやいんげん えのきだけ ごぼう たまねぎ ねぎ	こめ むぎ さとう しらたまもち あぶら
10火	ごはん	こうやどうふのごもくに アーモンドあえ あまなつゼリー	665	24.4	こうやどうふ ハム ひじき とりにく ぎゅうじゅう	こんにゃく にんじん さやいんげん こまつな きゃべつ もやし あまなつゼリー	こめ あぶら じゃがいも さとう アーモンド ねりごま
11水	に ゆ う が く し き						
12木	むぎごはん ふくじんづけ	チキンカレー フルーツヨーグルト	671	21.4	とりにく チーズ ヨーグルト ぎゅうじゅう	たまねぎ にんじん にんにく しょうが トマト バナナ ももかん みかんかん パインかん	こめ むぎ じゃがいも バター こむぎこ
13金	ごはん	とりにくのからあげ やさしいため とうふのみそしる	671	28.2	とりにく ベーコン とうふ あぶらあげ みそ わかめ ぎゅうじゅう	にんにく しょうが たまねぎ きゃべつ チンゲンサイ えのきだけ	こめ あぶら こむぎこ でんぶん あぶら
16月	むぎごはん	にくじゃが ちぐさあえ	623	23.2	ぎゅうじゅう しらすぼし ぎゅうじゅう	にんじん たまねぎ さやいんげん こんにゃく もやし きゃべつ こまつな	こめ むぎ じゃがいも ごま さとう
17火	たけのこごはん	あつやきたまご おひたし しちさいじる	602	25.2	たまご あぶらあげ かつおぶし とりにく みそ ぎゅうじゅう	たけのこ にんじん えだまめ もやし きゃべつ たまねぎ ごぼう かんぴょう かぼちゃ ねぎ だいこん	こめ じゃがいも あぶら
18水	ミルクパン	クリームシチュー ドレッシングサラダ	616	25.1	とりにく ベーコン チーズ いんげんまめ ハム ぎゅうじゅう	たまねぎ にんじん しめじ きゃべつ きゅうり レモン えだまめ	パン バター こむぎこ あぶら じゃがいも なまクリーム
19木	【食育の日】 むぎごはん ツナだいず	やきにくふういため わかたけじる	630	25.5	ツナ だいず みそ ぶたにく とうふ わかめ ぎゅうじゅう	にんじん しょうが もやし にんにく チンゲンサイ たまねぎ きゃべつ えのきだけ たけのこ ねぎ	こめ むぎ あぶら じゃがいも ごま さとう はるさめ ごまあぶら
20金	ごはん	マーボーどうふ ちゅうかあえ	657	29.0	とうふ ぶたにく あかみそ とりささみ たまご ぎゅうじゅう	たまねぎ にんじん たけのこ しいたけ いら しょうが にんにく きゅうり キャベツ	こめ さとう あぶら でんぶん ごま ごまあぶら
23月	チキンライス	マカロニサラダ あっさりカレースープ オレンジ	678	24.7	とりにく ハム ベーコン ぎゅうじゅう	たまねぎ にんじん コーン えだまめむきみ キャベツ セロリ きゅうり (ニューサマーオレンジ)	こめ あぶら じゃがいも マカロニ エッグケアマヨネーズ
24火	むぎごはん	あつあげとたけのこのうまに たくあんあえ	643	26.5	ぶたにく うすらのたまご あつあげ こんぶ ぎゅうじゅう	たまねぎ にんじん たけのこ チンゲンサイ きゃべつ たくあん きゃべつ きゅうり	こめ むぎ さとう あぶら ごま
25水	キャロットパン	ハンバーグ(オニオンソース) チーズポテト コンソメスープ	661	25.2	ハンバーグ チーズ ベーコン ぎゅうじゅう	コーン パセリ トマト たまねぎ にんじん セロリ きゃべつ	キャロットパン さとう じゃがいも あぶら
26木	むぎごはん	さわらのにくみそあんかけ ごまじゃこあえ けんちんじる	664	27.6	とりミンチ さわら みそ しらすぼし とうふ ぎゅうじゅう	たまねぎ いら こまつな きゃべつ ごぼう にんじん しいたけ こんにゃく ねぎ	こめ むぎ あぶら でんぶん ごま じゃがいも さとう
27金	か ん げ い え ん そ く						

### ご入学、ご進学おめでとうございます

みんなのきゅうしょく!

力をあわせて  
じゅんぴとあとかたづけを!

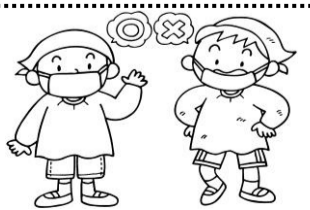
みんないっしょに  
たのしく食べよう!

いただきます!

#### 給食は体と心の元気のもと

子ども達は、バランスのとれた季節感のある給食を食べながら、食べもののおいしさや食事の大切さを身につけていきます。お家でも献立表を参考にしま

○給食のエプロンは金曜日に持ち帰って、家で洗濯をして、清潔にして月曜日に学校へ。また、ハンカチを忘れないようにしましょう。



※ 材料などの都合により、献立を変更することがあります。

### 今月のこんだてより

○毎月、月初めの和食の献立は、「筑前和食の日」となっています。今日の筑前和食の日は6日です。



給食のご飯は筑前町産「夢つくし」を使用しています。

和食の定番  
「ご飯とみそ汁」  
みそ汁は季節の材料を使って、手軽に作れます。今月はじゃがいものみそ汁です。

○毎月19日は、筑前町特産のクロダマルや大豆を使った「食育の日」の献立となっています。1年間、いろんな大豆の料理が登場します。お楽しみに! 今月は「ツナ大豆」です。

