



# 平成30年度6月学校給食献立表

## 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	ぎゅうにゅう ふくしょく			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
1金	むぎごはん (かけてたべよう)	ビビンバ はるさめスープ アーモンドカル	620	23.7	ぎゅうにく ベーコン いりこ ぎゅうにゅう	にんにく しょうが こまつな もやし にんじん たまねぎ あかぴーマン キムチ しいたけ チンゲンサイ	こめ はるさめ ごま あぶら アーモンド ごまあぶら
4月	【筑前和食の日】 だいずの かみかみごはん	あつやきたまご わふうサラダ しちさいじる	625	22.5	だいず しらすほし みそ たまご くわかめ ちくわ あぶらあげ ぎゅうにゅう	きゅうり かんぴょう ごぼう にんじん かぼちゃ ねぎ たまねぎ	こめ ごま エッグケアマヨネーズ
5火	むぎごはん なっとう	きりほしだいこんとじゃがいものうまに げんきサラダ	647	25.5	とりにく ハム なっとう かつおぶし こんぶ ぎゅうにゅう	たまねぎ きりほしだいこん こんにゃく さやいんげん きゅうり キャベツ にんじん コーン	こめ むぎ ごま じゃがいも ごまあぶら あぶら さとう
6水	ワンローフパン	ホキのトマトソースかけ ジャーマンポテト やさいスープ	648	26.1	ホキ ベーコン ひよこまめ とりにく チーズ ぎゅうにゅう	トマト たまねぎ セロリ パセリ えのきだけ にんにく パイン にんじん きゃべつ ちんげんさい	パン パンこ バター じゃがいも あぶら
7木	むぎごはん ふくじんづけ	ポークカレー ハムサラダ アセロラゼリー	679	21.4	ぶたにく チーズ ハム レンズまめ ぎゅうにゅう	たまねぎ にんじん パセリ にんにく トマト キャベツ レモン きゅうり コーン アセロラ	こめ むぎ じゃがいも パター こむぎこ あぶら
8金	ごはん	いわしのかんろに ひじきのいために けんちんじる	614	23.9	いわし ひじき あぶらあげ とりにく とうふ ぎゅうにゅう	にんじん こまつな ごぼう しいたけ ねぎ こんにゃく	こめ さとう じゃがいも あぶら でんぷん
11月	むぎごはん	マーボーとうふ ハンサンスー オレンジ	674	27.7	とうふ たまご ハム ぶたミンチ あかみそ ぎゅうにゅう	たまねぎ にんじん たけのこ しいたけ ねぎ にんにく しょうが キャベツ きゅうり オレンジ	こめ むぎ さとう あぶら でんぷん ごま ごまあぶら
12火	ごはん	さばのカレーに きゃべつのごまあえ じゃがいものみそしる	650	26.9	さば とうふ みそ あぶらあげ わかめ ぎゅうにゅう	きゃべつ もやし にんじん たまねぎ えのきだけ ねぎ	こめ さとう ごま ねりごま じゃがいも
13水	こめこパン	スパゲティナポリタン ツナサラダ メロン	621	25.1	ウインナー ハム チーズ ツナ ぎゅうにゅう	たまねぎ にんじん エリンギ ピーマン トマト きゅうり キャベツ コーン レモン メロン	こめこパン スパゲティ あぶら
14木	むぎごはん	ぶたじゃが そくせきづけ ぎすけに	649	25.9	ぶたにく こんぶ いりこ だいず ぎゅうにゅう	たまねぎ にんじん いんげん こんにゃく きゅうり きゃべつ	こめ むぎ さとう じゃがいも ごま アーモンド
15金	ごはん のりつくだに	ぐうどん やきにくふういため ヨーグルト	652	27.3	のり とりにく わかめ ぶたにく こめみそ ヨーグルト ぎゅうにゅう	レモン キャベツ こまつな もやし ごぼう こんにゃく ねぎ たまねぎ しめじ	こめ さとう ねりごま アーモンド おわらふ でんぷん
18月	むぎごはん	さけのしおやき パンプキンサラダ さわにわん	604	24.9	さけ ハム チーズ ぶたにく とうふ ぎゅうにゅう	かぼちゃ たまねぎ レモン ごぼう しいたけ こんにゃく たけのこ にんじん きぬさや	こめ むぎ じゃがいも エッグケアマヨネーズ
19火	【食育の日】 ごはん	だいずのごもくに きびなごのカリカリフライ やさいのうめあえ	659	26	だいず とりにく こんぶ きびなご かつおぶし あぶらあげ ぎゅうにゅう	こんにゃく にんじん しょうが ごぼう きゅうり キャベツ さやいんげん うめ	こめ じゃがいも あぶら さとう こむぎこ
20水	【給食試食会】 コッペパン イチゴジャム	オムレツ スパゲティサラダ コーンチャウダー	668	24.6	たまご ハム ベーコン チーズ ぎゅうにゅう	きゃべつ きゅうり レモン コーン たまねぎ にんじん パセリ	パン スパゲティ じゃがいも こむぎこ あぶら パター
21木	むぎごはん	ポテトそぼろに ひややっこ きりほしだいこんのごますあえ	680	24.1	だいず とりミンチ とうふ わかめ ぎゅうにゅう	しょうが にんじん たまねぎ しいたけ えだまめ きゅうり きりほしだいこん	こめ むぎ あぶら じゃがいも でんぷん ねりごま ごま ごまあぶら
22金	ごはん	ぶたにくのしょうがやき はるさめのいためもの もずくじる	616	24.6	ぶたにく とうふ もずく ベーコン ぎゅうにゅう	にんじん たまねぎ ねぎ きゃべつ もやし ピーマン えのきだけ しょうが	こめ あぶら さとう はるさめ ごま
25月	ごまごはん	シシャモフライ おひたし なすのみそしる	659	25.8	とりにく みそ あぶらあげ ししゃも あつあげ わかめ かつおぶし ぎゅうにゅう	にんじん きゃべつ もやし なす たまねぎ だいこんば	こめ ごま あぶら こむぎこ さとう パンこ
26火	ごはん うめほし	あつあげのいために ちゅうかあえ オレンジ	690	29	あつあげ ぶたにく うずらのたまご ツナ ぎゅうにゅう	たまねぎ にんじん しめじ うめほし オレンジ チンゲンサイ たけのこ にんにく しょうが きゅうり キャベツ コーン	こめ でんぷん あぶら さとう ごま ごまあぶら
27水	しょくパン	ポークビーンズ アーモンドサラダ すいか	684	30.2	ぶたにく だいず チーズ みそ ツナ ひよこまめ ぎゅうにゅう	たまねぎ にんじん パセリ にんにく トマト キャベツ きゅうり レモン すいか	パン あぶら じゃがいも アーモンド
28木	ごはん	あじのなんばんづけ きゅうりときゃべつをあえもの わかめスープ	613	22.9	あじ こんぶ ベーコン とうふ ぎゅうにゅう	たまねぎ にんじん ピーマン きゅうり きゃべつ しょうが えのきだけ	こめ あぶら さとう こむぎこ ごまあぶら はるさめ ごま
29金	むぎごはん	あげぎょうざ チンジャオロースー ぴりからスープ アイスクリーム	670	24.2	とりにく たまご ぶたにく ぎゅうにく ぎゅうにゅう	しょうが ピーマン たまねぎ たけのこ にんじん カラーピーマン えのきだけ しめじ ねぎ	こめ むぎ でんぷん あぶら ごまあぶら なまクリーム

※材料などの都合により、献立を変更することがあります。

### よい歯で、よくかみ、丈夫な体

6月4日～10日は歯と口の健康週間



歯に良い食べ物で  
強い歯をつくらう！

食後の歯みがきで  
むし歯を予防しよう！

よくかんで食べて、  
丈夫な歯、健康な体をつくらう！

### 今月のこんだてより

- 4日：和食の日「大豆のかみかみごはん」  
歯と口の健康週間にちなんで、かみかみこんだてです。一口20～30回を目標に、よくかんで、食べましょう。
- 19日：食育の日「大豆の五目煮」  
大豆には歯を丈夫にするカルシウムもたっぷりふくまれています。また、五目煮には歯ごたえのあるごぼうや昆布も入って、歯や体にもいいですよ。