



2019年度 7月学校給食献立表



筑前町立東小田小学校

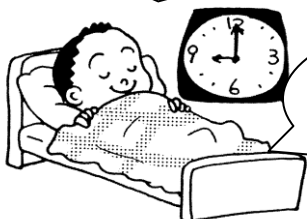
日	曜日	こ ん だ て					ざ い り よ う		
		しゅしょく	ぎゅうにゅう	ふくしょく	エネルギー Kcal	たんぱく質 g	おもにエネルギーの もとになる	おもにからだをつくる もとになる	おもにからだのちょうしを ととのえるもとになる
1	月	むぎごはん		カレーマーボー きゅうりのそくせきづけ ちくさやき	648	23.0	こめ むぎ カレールウ ごま ごまあぶら	とうふ チーズ ひきにく たまご ぎゅうにゅう	たまねぎ にんじん にら しょうが にんにく きゅうり ほうれんそう
2	火	ごはん		こうやどうふのごもくに げんきサラダ オレンジ	605	23.5	こめ じゃがいも さとう ごま ごまあぶら	とりにく こんぶ ハム こうやどうふ かつおぶし きざみこんぶ ぎゅうにゅう	こんにゃく にんじん いんげん きゅうり キャベツ コーン オレンジ
3	水	パインパン		れいめん はるまき えだまめ	677	23.2	パインパン こめこ ラーメンめん ごまあぶら ごま あぶら	ハム たまご ぶたにく ぎゅうにゅう	キャベツ きゅうり もやし レモンじる えだまめ たまねぎ たけのこ にんじん
4	木	【筑前和食の日】 むぎごはん		さばのしおこうじやき かぼちゃのそぼろに なすのみそしる	653	26.5	こめ むぎ さとう あぶら でんぶん	さば とりミンチ とうふ あぶらあげ みそ ぎゅうにゅう	たまねぎ にんじん しいたけ かぼちゃ しょうが ねぎ えだまめむきみ なす
5	金	【行事食 セタ】 ごはん		ほしのコロッケ きんぴらごぼう すましじる たなばたゼリー	608	20.4	こめ パンこ あぶら ごま さとう おわらふ	ぎゅうにく とうふ ひきにく わかめ ぎゅうにゅう	ごぼう こんにゃく にんじん こまつな たまねぎ しいたけ おくら ぶどうかしゅう
8	月	むぎごはん		ぶたにくとピーマンのいためもの しそまきぼうぎょうざ ちゅうかスープ	619	24.5	こめ むぎ あぶら でんぶん さとう ぎょうざのかわ	ぶたにく うすらたまご ぎゅうにゅう	ピーマン たまねぎ にんじん パブリカ しょうが しいたけ しそ もやし チンゲンサイ たけのこ
9	火	ごはん		とりにくとやさいのにももの うめあえ アイスクリーム	646	22.3	こめ じゃがいも あぶら さとう アイスクリーム	とりにく とうふ かつおぶし ぎゅうにゅう	たまねぎ にんじん ごぼう しいたけ こんにゃく きゅうり キャベツ いんげん うめぼし
10	水	ワンローフパン ママレード		オムレツ ラタトゥユ あっさりカレースープ	702	26.4	パン あぶら じゃがいも	たまご ベーコン とりにく ぎゅうにゅう	トマト なす たまねぎ にんじん セロリ ブッキーニ ピーマン にんにく キャベツ かぼちゃ パセリ
11	木	むぎごはん		とりつくね ゴーヤチャンプルー はるさめスープ	658	26.2	こめ むぎ あぶら はるさめ ごまあぶら	とりにく ぶたにく とうふ ぎゅうにゅう	しょうが たまねぎ ゴーヤ にんじん しいたけ チンゲンサイ
12	金	【食育の日】 たかなごはん		さけフライ ビーンズサラダ とうがんスープ	644	26.0	こめ ごま パンこ あぶら あぶら	あじ だいず ハム とりにく とうふ わかめ ぎゅうにゅう	たかなづけ とうがん にんじん きゅうり ねぎ キャベツ レモンじる しいたけ
16	火	ごはん		いわしのうめに アーモンドあえ かみなりじる	601	23.5	こめ アーモンド さとう あぶら ねりごま	いわし みそ とうふ あぶらあげ わかめ ぎゅうにゅう	うめ こまつな きゃべつ もやし たまねぎ にんじん こんにゃく なす
17	水	コッパン		とりにくのレモンソースかけ ポテトサラダ やさいスープ すいか	640	30.8	コッパン でんぶん あぶら じゃがいも さとう ノンエッグマヨネーズ	とりにく ベーコン ひよこまめ チーズ ぎゅうにゅう	レモンじる たまねぎ キャベツ セロリ にんじん きゅうり すいか パセリ
18	18木	むぎごはん ふくじんづけ		なつやさいカレー あんにんフルーツ	678	21.3	こめ むぎ じゃがいも バター こむぎこ あぶら あんにんどうふ	とりにく チーズ ぎゅうにゅう	たまねぎ にんじん なす かぼちゃ ピーマン しょうが にんにく トマト みかん パイン おうとう

※ 材料などの都合により、献立を変更することがあります。

一日三食、しっかり食べて、元気にすごそう！

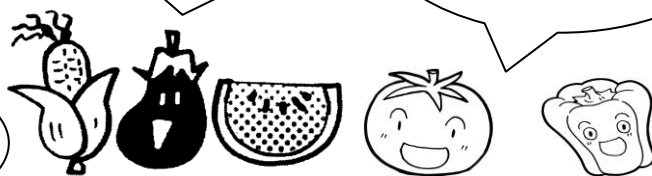
太陽の光がまぶしい夏、暑くなってきましたね。7月は1学期のまとめの月です。
朝、昼（給食）夕の三食をしっかり食べて、暑さに負けず、学習に運動にがんばりましょう。

①「早ね、早おき、朝ごはん」
朝ごはんは一日のスタート、
朝ごはんを食べて、生活のリズムを
ととのえましょう。



朝ご飯を食べられるように、夜ふかしをしないで、早くねよう！

②夏には夏野菜がいちばん！
みずみずしい夏やさいには水分と
ビタミン類やミネラルが豊富です。



給食でも夏野菜の料理がたくさんあります。

夏野菜は暑さで疲れた体を元気にします。
水分補給にも

③のどがかわいときは、
ジュースではなく、麦茶をのもう。



甘いジュースや清涼飲料水の飲みすぎは糖分のとりすぎになります。



麦茶

④おやつを食べすぎ、
つめたいものの飲みすぎに注意、
「夏バテのもと」です。



食べすぎると・・・
大事な食事が
はいらなくなります！

今月のこんだてよい

・4日は「筑前和食の日」



夏野菜のなすを
使ったみそ汁



みそ汁は、朝の元気のもと！
お家でも食べると
いいですね。



・12日は「食育の日」

今月大豆料理はサラダです。
ゆでた大豆をきゅうりやキャベツと和えて、サラダにしました。
組み合わせは高菜ごはん、鮭フライ、
冬瓜スープです。
サラダにも冬瓜のスープにも季節の
野菜がたっぷりです。
よくかんでいただきます。

