



2019年度 5月学校給食献立表

筑前町立三輪小学校



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	たんぱくしつ 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
7	火	むぎごはん		あつあげのちゅうかに ちゅうかサラダ	648	25.4	こめ むぎ さとう でんぷん ごま ごまあぶら	ぶたにく あつあげ ツナ わかめ ぎゅうにゅう	たまねぎ にんじん しめじ チンゲンさい しょうが にんにく たけのこ きゅうり キャベツ
8	水	チーズパン		やきうどん しゅうまい ちゅうかふうコーンスープ	645	30.2	チーズパン こむぎこ うどん サラダゆ でんぷん	ぶたにく てんぷら いか ひきにく たまご ぎゅうにゅう	たまねぎ もやし にんじん キャベツ ちんげんさい えのきだけ コーン ねぎ
9	木	ごはん おちゃばっぱ		かつおフライ ひめすあえ とうふのみそしる	631	25	こめ じゃがいも パンこ あぶら	かつお はなかつお とうふ わかめ あぶらあげ みそ きゅうにゅう	たまねぎ ねぎ えのきだけ キャベツ きゅうり ひめすかじゅう
10	金	むぎごはん		とりにくのとてりやき やさしいソテー さつきわん	611	26.3	こめ むぎ サラダゆ じゃがいも	とりにく ベーコン ぶたにく ぎゅうにゅう	しょうが スナッフえんどう キャベツ たまねぎ アスパラガス エリンギ こんにゃく ごぼう しいたけ たけのこ
13	月	むぎごはん		やきにくふういためもの きびなごのかりかりフライ わかめスープ	617	23.5	こめ むぎ こめのこ あぶら さとう はるさめ まきふ	ぶたにく きびなご こめみそ わかめ ぎゅうにゅう	たまねぎ にんじん ピーマン もやし キャベツ にんにく えのきだけ ねぎ
14	火	ごはん グリンピースがあれば、 ピースご飯になります。		さばのにももの おひたし たまねぎのみそしる	630	27.2	こめ さとう おわらふ	さば かつおぶし とうふ みそ あぶらあげ わかめ きゅうにゅう	しょうが キャベツ もやし にんじん たまねぎ ねぎ
15	水	ワンローフパン りんごジャム		トマトオムレツ チーズポテト カレースープ	621	21.9	パン りんごジャム じゃがいも マカロニ	たまご ベーコン チーズ ぎゅうにゅう	トマト セロリ にんじん たまねぎ キャベツ コーン パセリ
16	木	むぎごはん		ぶたじゃが たくあんあえ オレンジ	603	20.1	こめ むぎ じゃがいも さとう ごま サラダゆ	ぶたにく すいしょうこんぶ ぎゅうにゅう	たまねぎ にんじん こんにゃく さやいんげん たくあん キャベツ きゅうり オレンジ
17	金	【食育の日】 ふじごはん		とうふのつくね・てりやきソース キャベツのごまあえ けんちんじる	626	26.6	こめ さとう でんぷん ごま ねりごま じゃがいも サラダゆ	クロダマル ひきにく とうふ とりにく ぎゅうにゅう	たまねぎ にんじん しょうが えのきだけ ねぎ キャベツ もやし ごぼう しいたけ こんにゃく
20	月	むぎごはん うめぼし		とりにくとじゃがいものうまに ごまじゃこあえ	580	22.5	こめ むぎ ごま さとう サラダゆ じゃがいも	とりにく こうやどうふ しらすぼし ぎゅうにゅう	たまねぎ にんじん もやし さやいんげん しいたけ こまつな キャベツ うめぼし
21	火	ゆかりごはん		きつねうどん げんきサラダ アセロラゼリー	633	24.0	こめ うどん さとう (アセロラゼリー) ごま ごまあぶら	あぶらあげ とりにく ハム てんぷら こんぶ かつおぶし わかめ きゅうにゅう	ゆかり たまねぎ ごぼう しいたけ ねぎ きゅうり キャベツ コーン にんじん
22	水	しょくパン いちごジャム		クリームシチュー ツナサラダ メロン	623	27.6	パン バター いちごジャム こむぎこ じゃがいも サラダゆ なまクリーム	とりにく チーズ インゲンまめ ツナ ぎゅうにゅう	にんじん たまねぎ しめじ アスパラガス キャベツ きゅうり レモンじる メロン
23	木	ごはん		だいずのごもくに きりぼしだいこんの ごますあえ	621	23.7	こめ じゃがいも さとう サラダゆ ごま ねりごま	だいず とりにく あぶらあげ わかめ ぎゅうにゅう	ごぼう さやいんげん こんにゃく しょうが にんじん きゅうり きりぼしだいこん
24	金	むぎごはん ふくじんづけ		チキンカレー フルーツカクテル	682	22.3	こめ むぎ こむぎこ じゃがいも バター カクテルゼリー	とりにく チーズ レンズまめ ぎゅうにゅう	にんじん たまねぎ にんにく トマトみずに しょうが ふくじんづけ みかんかん パインかん ももかん
28	火	ちゅうかおこわ		はるまき ごもくいため ちゅうかスープ	636	20.7	こめ もちごめ あぶら こめこ はるさめ ごまあぶら	ぶたにく ハム あぶらあげ ベーコン ぎゅうにゅう	しいたけ しょうが たまねぎ たけのこ キャベツ えだまめむきみ にんじん チンゲンさい えのきだけ
29	水	ミルクパン		さけのマヨ・マヨネーズやき はるキャベツのサラダ コンソメスープ	586	24.7	ミルクパン じゃがいも サラダゆ エッグケアマヨネーズ	さけ ベーコン レンズまめ ぎゅうにゅう	にんにく たまねぎ にんじん コーン キャベツ きゅうり セロリ パセリ
30	木	むぎごはん		ぎゅうにくとじゃがいものきんぴら かきたまじる なっとう	658	24.2	こめ むぎ サラダゆ じゃがいも さとう ごま でんぷん	ぎゅうにく たまご わかめ なっとう ぎゅうにゅう	にんじん ごぼう たまねぎ さやいんげん こんにゃく えのきだけ ねぎ
31	金	ごはん		たまごやき ひじきとだいずのにももの ぶたじる	610	23.6	こめ じゃがいも サラダゆ さとう	たまご ひじき だいず あぶらあげ みそ とうふ ぶたにく きゅうにゅう	ごぼう しょうが たまねぎ にんじん こまつな ねぎ こんにゃく



風薫る5月、木々の若葉が美しく、
気持ちのよい季節です。

げんきのもと「朝ごはん」を食べよう

ひかえよう！
①夜ふかし
②夜食の
食べすぎ



朝ごはんを食べて、
エネルギー補給
体も頭も心もいきいき！

今月のこんだておし

5月9日「筑前和食の日」・・・みそ汁
給食のみそ汁は筑前町産の大豆で作った
手作りみそを使っています。
5月17日「食育の日」・・・ふじごはん
クロダマルを炒って、ご飯に炊きこみます。
ふじ色のごはんです。



5月は運動会もあります。「はやね、はやおき、あさごはん」を
心がけて、元気に学習に運動にとりくみましょう。