

日曜	献立名			今日のひとこと	食 品 名 と 体 の 中 で の 働 き						エネルギー (kcal) たんぱく質 (g)
	主 食	牛乳	お か ず		おもに体の組織をつくる		おもに体の調子を整える		おもにエネルギーになる		
					1群	2群	3群	4群	5群	6群	
					タンパク質	無機質	カロテン	ビタミン	炭水化物	脂質	
					魚・肉・卵・豆・豆製品	牛乳・乳製品・小魚・海藻	緑黄色野菜	その他の野菜・果物	穀類・いも類・砂糖	油脂	
1	金	麦ご飯	○ マーボー豆腐 中華サラダ	マーボー豆腐は、中国で生まれた料理です。給食では、ひき肉と一緒にみじん切りにしたにんじん、しいたけ、ねぎをたっぷり入れて、豆板醤やしょうゆ、鶏がらスープを使って味付けをしています。	豚肉 豆腐 みそ	牛乳	にんじん ねぎ	しょうが にんにく しいたけ とうもろこし キャベツ	米 麦 でんぶん 砂糖	ごま 油 ごま油	755 26.3
4日：みどりの日 5日：こどもの日 6日：振替休日											
7	木	麦ご飯	○ ポークカレー 和風サラダ ヨーグルト	カレーは、ビーフカレー、ポークカレー、シーフードカレーなど入れる具によって名前が変わります。今日は、豚肉を使ったポークカレーです。	豚肉 かつお節	牛乳 ヨーグルト チーズ わかめ	にんじん	たまねぎ にんにく キャベツ きゅうり りんご	米 麦 じゃがいも	油 ルウ ごま	763 23.5
8	金	麦ご飯	○ 厚揚げの中華煮 米粉入り春巻き 海藻サラダ	厚揚げは、厚めに切った豆腐を油で揚げて作ります。香ばしさが加わり、豆腐とは違うおいしさがあります。成長期に必要な鉄も多く含む食品です。	鶏肉 厚揚げ うずらの卵 ツナ	牛乳 茎わかめ こんぶ つのまた わかめ	にんじん チンゲンサイ	キャベツ しいたけ しょうが もやし	米 麦 砂糖 でんぶん 春巻きの皮	油 ごま ごま油	876 28.4
11	月	麦ご飯	○ 豚肉となすのみそ炒め 群雲汁 <div>ちっごの日</div>	★ちっごの日★ 豚肉となすのみそ炒めの『なす』は筑後市産です。なすの旬は夏から秋ですが、筑後市では春に収穫できるようにハウスで育てています。	豚肉 みそ 豆腐 卵	牛乳 わかめ	にんじん ピーマン	なす たまねぎ えのきたけ	米 麦 砂糖 でんぶん	油 ごま	714 24.6
12	火	麦ご飯	○ ハンバーグケチャップソース 粉ふきいも 野菜スープ	今日のケチャップソースは、給食のハンバーグの手作りソースのひとつです。トマトケチャップ、トマトピューレ、ウスターソースを入れています。隠し味にバインを入れています。	ハンバーグ 鶏肉	牛乳	にんじん トマト	バイン たまねぎ キャベツ セロリー とうもろこし	米 麦 じゃがいも		757 26.6
13	水	黒糖 コッペパン	○ ちゃんぽん ごぼうサラダ フルーツ杏仁	「ちゃんぽん」は長崎の郷土料理です。長崎県は鎖国をしていた江戸時代唯一の開国地で、食文化にも海外の影響をうけ独自の食文化が発達しています。	豚肉 いか ちくわ ツナ	牛乳	にんじん	たまねぎ キャベツ もやし しいたけ きゅうり ごぼう	パン めん ゼリー		油 ごま マヨネーズ
14	木	キムチ チャーハン	○ シュウマイ きゅうりのカリカリ漬け 春雨スープ	人気のキムチチャーハンです。キムチは、朝鮮半島の漬け物です。にんにくや生姜、唐辛子などが入っているので、食欲が増します。しっかり食べましょう。	豚肉 シュウマイ 鶏肉 うずらの卵	牛乳	にんじん	しょうが 白菜 きゅうり もやし キャベツ しいたけ	米 砂糖 シュウマイの皮 春雨	油 ごま ごま油	695 24.2
15	金	ナン	○ カレービーンズ フルーツヨーグルト和え	インドのカレーは、複数のスパイスを使用して作る、スパイスカレーが有名です。今日は、鶏肉とひきわり大豆を使ったカレーです。ナンにつけて食べましょう。	鶏肉 大豆	牛乳 ヨーグルト	にんじん	たまねぎ みかん バイン もも	ナン じゃがいも	油 ルウ	667 27.3
16	土	麦ご飯	○ ハヤシビーフ キャベツとコーンのソテー	今日は体育会です。水分補給をこまめにしながらがんばってください。思い出に残る一日になりますように。	牛肉 鶏肉	牛乳	トマト	たまねぎ しめじ とうもろこし キャベツ	米 麦	油 ルウ	798 25.0
19	火	麦ご飯	○ 焼肉 にらたまスープ	にらは、これから夏に向けて旬を迎えます。にら特有の香りの成分は、アリシンと呼ばれ、強い殺菌効果があります。ビタミンBと結合し、疲労回復作用があります。	豚肉 卵 みそ	牛乳	にんじん にら	たまねぎ もやし キャベツ しょうが にんにく しいたけ りんご	米 麦 でんぶん 砂糖	ごま 油	720 26.3
20	水	パイン パン	○ 五目ビーフン ひじきとツナのサラダ	ビーフンは、米から作られています。米作りの盛んな中国南部や台湾で食べられてきた食材です。小麦からできた麺と食感を比べてみましょう。	豚肉 てんぷら いか ツナ	牛乳 ひじき	にんじん ピーマン	ドライパイン たまねぎ キャベツ しいたけ きゅうり	パン ビーフン	油 マヨネーズ ごま	765 28.5
21	木	麦ご飯	○ ちくわの緑茶揚げ もやしソテー <div>ちっごの日</div> ちっごのみそ汁	★ちっごの日★ 筑後市産の『緑茶』をちくわの緑茶揚げに『じゃがいも』、『たまねぎ』をちっごのみそ汁に使用しています。地域の食材を味わいましょう。	ちくわ 豚肉 豆腐 油揚げ みそ	牛乳	にんじん ねぎ 緑茶	もやし キャベツ たまねぎ	米 麦 小麦粉 じゃがいも	油	754 25.2
22	金	麦ご飯	○ 鶏の照り煮 きゅうりとわかめの酢の物 魚そうめん汁	鶏の照り煮は、鶏肉を酒・醤油・砂糖で煮ています。家庭で作るときは、一度鶏肉の皮目に焼き目をつけて煮るとよりおいしくいただけます。お試しください。	鶏肉 豆腐 魚そうめん	牛乳 わかめ	ねぎ にんじん	きゅうり たまねぎ しいたけ	米 麦 砂糖		736 31.2
25	月	しそご飯	○ 豚肉と厚揚げのうま煮 ピーナッツ和え	ピーナッツは、落花生ともいわれる大豆の仲間です。千葉県で栽培が盛んで全国の約8割を占めています。砂地で水はけがよく、温暖な気候が栽培に適しています。	豚肉 厚揚げ	牛乳	しそ にんじん ねぎ	たまねぎ こんにやく キャベツ きゅうり	米 麦 じゃがいも 砂糖	油 ピーナッツ	763 25.3
26	火	麦ご飯	○ さばのソース煮 じゃがいものきんぴら 実だくさんみそ汁	新じゃがの季節です。今日は、じゃがいもを千切りにして、きんぴらにしています。ジャガイモの食感を楽しんでください。	さば てんぷら 豆腐 油揚げ みそ	牛乳	にんじん いんげん	しょうが じゃがいも こんにやく キャベツ もやし たまねぎ	米 麦 砂糖	油 ごま	748 34.7
27	水	食パン いちごジャム	○ カレーうどん もやしとアーモンドのサラダ	うどんは、肉、天ぷら、わかめ、きつねなどさまざまな具で楽しめる麺料理です。今日はカレーで煮込んだうどんをいただきます。世界の料理を和食にアレンジしている料理の一つです。	豚肉 ハム	牛乳	にんじん ねぎ	たまねぎ キャベツ もやし	パン ジャム めん 砂糖	アーモンド 油 ルウ	793 26.8
28	木	麦ご飯	○ 鶏肉とレバーのチリソース煮 中華スープ	レバーは、成長期のみなさんに必要な鉄を多く含む食品です。厚労省の日本人の食事摂取基準では、成長期の女性の摂取基準が男性よりも多く設定されています。	鶏肉 豚肉 鶏レバー	牛乳	にんじん ねぎ	しょうが たまねぎ にんにく	米 麦 砂糖 でんぶん 小麦粉 春雨	油 ごま油	811 31.3
29	金	背割り コッペパン	○ ウインナー ケチャップ キャベツのソテー コーンチャウダー	みなさんは毎日朝食を食べていますか？朝食を食べると脳にエネルギーが補給されて、授業に集中することができます。主食・主菜・副菜を意識して朝食のメニューを考えてみましょう。	ウインナー ベーコン	牛乳 チーズ	にんじん パセリ	キャベツ たまねぎ とうもろこし	パン 小麦粉 じゃがいも	油 バター	869 34.3

※学校行事・物資の都合等により献立の内容が変更になる場合があります。

※食物アレルギー等がある場合は、家庭で献立表を確認してから登校させてください。