

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	
				魚・肉・卵・豆・豆製品	牛乳・乳製品・骨ごと食べる小魚・海藻	緑黄色野菜	その他の野菜・果物・きのこ	穀類・いも類・砂糖	油脂・種実		
3月	麦ご飯	○	マーボー豆腐 肉シュウマイ パンサンスー	パンサンスーは中華風に和え物で、「スー」は糸のように千切りにするという意味です。春雨と一緒に和えたさっぱりとしたサラダです。	牛肉 豚肉 豆腐 みそ ハム 鶏肉	牛乳	にんじん ねぎ	しょうが にんにく しいたけ ねぎ キャベツ きゅうり とうもろこし	米 麦 砂糖 でんぶん 春雨 シュウマイの皮	油 ごま油	853 30.9
4火	麦ご飯	○	ビーフカレー 梅ドレッシングサラダ	梅ドレッシングサラダは新メニューです。キャベツ、きゅうり、にんじん、ハムを梅とマヨネーズ、さとう、ごまで和えてさっぱりとしたカレーに合う味付けしています。	牛肉 ハム	牛乳 チーズ ヨーグルト	にんじん	たまねぎ にんにく キャベツ きゅうり 梅	米 麦 じゃがいも 砂糖	油 ルウ マヨネーズ ごま	879 24.6
5水	食パン ソフトチーズ	○	ぎすけ煮 ワンドゥンスープ	6月4日から10日までを「歯と口の健康週間」です。よくかむと、むし歯の予防になります。ぎすけ煮は大豆、昆布、いりこを揚げています。よく噛んでいただきます。	大豆 豚肉 うずら卵	牛乳 チーズ いりこ 昆布	にんじん ねぎ	もやし キャベツ しいたけ	パン 砂糖 ウエーブワンドゥン 小麦粉	油	756 33.8
6木	ひき肉とひじきの 混ぜご飯	○	厚焼き卵 海藻サラダ ちっこの日 ちっこのみそ汁	★ちっこの日★ 筑後市産の「たまねぎ」をちっこのみそ汁に使用しています。たまねぎの甘みを味わいながらいただきます。	豚肉 卵 ツナ 豆腐 油揚げ みそ	牛乳 ひじき こんぶ わかめ くわかめ	にんじん ねぎ	きゅうり たまねぎ えのきたけ えだまめ	米 砂糖	油 ごま油 ごま	709 29.2
7金	麦ご飯	○	磯煮 いわしの生姜煮 即席漬け	磯煮に入っている茎わかめは、わかめの茎の部分です。コリコリした食感がアクセントになり楽しむことができます。	いわし 鶏肉 ちくわ 大豆 油揚げ	牛乳 茎わかめ	にんじん	しょうが キャベツ きゅうり レモン 板こんにゃく	米 麦 じゃがいも 砂糖	油	785 29.7
10月	大豆入り わかめご飯	○	レバーとポテのレモンソース わかめスープ	レバーのポテレモンソースは新メニューです。レバー、鶏肉、じゃがいもを油で揚げてレモンソースで絡めています。暑くなるこの時期にさっぱりと食べることができます。	大豆 鶏肉 レバー 豚肉	牛乳 わかめ	にんじん	しょうが レモン もやし たまねぎ にんにく	米 麦 でんぶん じゃがいも 砂糖	油 ごま ごま油	886 34.2
11火	麦ご飯	○	さばの梅煮 昆布和え 豚汁	6月11日は入梅(にゅうばい)です。入梅は、暦の上で梅雨(つゆ)に入る日です。今日はさばを梅で煮ています。梅で煮ることで魚特有のにおいが消え、美味しく食べることができます。	さば 豚肉 豆腐 みそ	牛乳 昆布	にんじん ねぎ	梅 キャベツ きゅうり たまねぎ こんにゃく ごぼう	米 麦 砂糖 じゃがいも	油	826 33.5
12水	食パン いちごジャム	○	コーンラーメン 切干大根のサラダ	パンは一口で食べられる大きさにちぎって食べましょう。みんなで楽しく食事をするために、マナーを守って食べましょう。	豚肉 みそ ツナ	牛乳	にんじん ねぎ	しょうが もやし とうもろこし 切干大根 きゅうり	パン ジャム めん マヨネーズ	油 ごま ごま油	737 25.7
13木	麦ご飯	○	豚丼 ちっこの日 シャキシャキサラダ ミニトマト	★ちっこの日★ シャキシャキサラダの「アスパラガス」と「じゃがいも」「ミニトマト」は筑後市産です。野菜のシャキシャキとした食感を楽しんでみてください。	豚肉 みそ ハム	牛乳	にんじん ねぎ アスパラガス ミニトマト	たまねぎ こんにゃく しょうが	米 麦 砂糖 じゃがいも	油	775 26.0
14金	背割り コッペパン	○	太刀魚フライ せんキャベツ タルタルソース ミネストローネ	食事の前には、石けんを使ってしっかり手を洗っていますか？今日は、パンを開いて、太刀魚フライやキャベツをはさみ、タルタルソースをかけてフィッシュサンドにして食べましょう。	太刀魚 ベーコン	牛乳	トマト にんじん パセリ	キャベツ たまねぎ セロリー しめじ	パン パン粉 じゃがいも	油 タルタルソース	756 25.2
17月	カレーピラフ	○	キャベツとアーモンドのサラダ 洋風かきたま汁 ぶどうゼリー	「カレー」は、インドが発祥の地で、世界各地でアレンジを加えられながら広まっています。今日はご飯にカレー味の具を混ぜたカレーピラフにしています。	豚肉 ハム 鶏肉 卵	牛乳	にんじん	たまねぎ しめじ とうもろこし キャベツ	米 砂糖 じゃがいも でんぶん ゼリー	油 ルウ アーモンド	721 26.3
18火	しそご飯	○	親子煮 豚肉と野菜のソテー	親子煮は、鶏肉と卵が使われているためこの名前が付けました。鶏肉と卵は、体の血や筋肉などになるたんぱく質という栄養素がたっぷりです。	卵 鶏肉 高野豆腐 豚肉 てんぷら	牛乳	にんじん いんげん ピーマン	しそ たまねぎ もやし キャベツ	米 麦 じゃがいも 砂糖	油	786 31.5
19水	期末考査 1日目										
20木	期末考査 2日目										
21金	食パン ブルーベリー&マーガリン	○	ポークビーンズ 野菜のカッターチーズ和え ちっこの日	★ちっこの日★ ポークビーンズの「たまねぎ」「じゃがいも」「トマト」は筑後市産です。感謝して、味わっていただきます。	豚肉 大豆 ハム	牛乳 チーズ	にんじん トマト	たまねぎ キャベツ きゅうり	パン ジャム じゃがいも	油 マヨネーズ マーガリン	788 32.0
24月	麦ご飯	○	チキン南蛮 キャベツのごま和え 切干大根のスープ マンゴープリン	チキン南蛮は、宮崎県の郷土料理です。宮崎県は、冬に天気の良い日が続く、切干大根を作るのに適した気候で、生産量全国1位です。	鶏肉 ベーコン	牛乳	キャベツ にんじん	たまねぎ 切干大根 しめじ パセリ	米 麦 小麦粉 でんぶん 砂糖 プリン	油 ごま	820 27.2
25火	麦ご飯	○	和風ハンバーグ もやしのソテー みそ汁	食器を正しい位置に置くことができますか？ご飯は左手前、汁物は右手前、おかずは奥に置きます。(左利きの人は左右逆です)	ハンバーグ ベーコン 油揚げ 豆腐 みそ	牛乳	にんじん ピーマン ねぎ	たまねぎ しょうが にんにく レモン もやし	米 麦 砂糖 じゃがいも	油	828 29.2
26水	ライ麦丸パン	○	ウインナー ジャーマンポテト 野菜と豆のスープ ヨーグルト	ドイツには、じゃがいもを使った料理がたくさんあります。じゃがいもでフルコースが作られるほど有名です。また、ウインナーもよく食べられています。	ウインナー ベーコン 鶏肉	牛乳 ヨーグルト	にんじん	たまねぎ キャベツ とうもろこし いんげん セロリー	パン じゃがいも	オリーブオイル	769 31.2
27木	赤米ご飯	○	牛肉と厚揚げのうま煮 アーモンド和え	今日のご飯は「赤米ご飯」です。赤米は、今から約2500年前、米作りが始まった頃(弥生時代)に食べられていました。	牛肉 厚揚げ	牛乳	にんじん ねぎ	たまねぎ こんにゃく キャベツ きゅうり	米 もち赤米 じゃがいも 砂糖	油 アーモンド	795 24.5
28金	黒糖コッペパン	○	きつねうどん ひじきとツナのサラダ	ひじきは日本で昔から食べられてきた海藻です。暖かい海で育つ海藻で、夏から秋にかけて成長し、冬から春に収穫されます。今日はサラダにしています。	油揚げ 鶏肉 かまぼこ ツナ	牛乳 ひじき	にんじん ねぎ	たまねぎ もやし きゅうり	パン めん 砂糖	ごま マヨネーズ	758 32.7

※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。