

※牛乳200mlが毎日1本つきます。

東峰村立東峰小学校

日	曜日	こ ん だ て		ざ い り よ う			栄養価(4年生)	
		しゅしょく	しゅさい・ふくさい・	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	エネルギー Kcal	たんぱく質 g
1	木	ゆかりごはん	まるてうどん ちぐさあえ	こめ うどん さとう ごま ごまあぶら	とりにく しらすほし まるてん あぶらあげ わかめ ぎゅうにゅう	にんじん たまねぎ コーン こまつな キャベツ もやし ねぎ なましいたけ	621	26.5
2	金	だいずのかみかみごはん	さけのマヨネーズやき こまつなのごまあえ けんちゃんじる ばんかんゼリー	こめ じゃがいも ごま さとう でんぶん みずあめ ノンエッグマヨネーズ	さかな(さけ) だいず とうふ チーズ あぶらあげ ぎゅうにゅう	にんじん たまねぎ ごぼう もやし こまつな キャベツ こんにゃく ねぎ ほししいたけ ばんかん	626	28.0
5	月	【和食の日】 むぎごはん	さばのカレーに アスパラガスのゆずあえ チンゲンサイのみそしる	こめ むぎ さとう あぶら	さかな(さば) わかめ とりにく とうふ みそ あぶらあげ ぎゅうにゅう	にんじん たまねぎ アスパラガス キャベツ ぎゅうり チンゲンサイ ゆず	650	24.5
6	火	パンパン	スパゲッティミートソース アーモンドサラダ ネーブルオレンジ	パン スパゲッティ あぶら アーモンド	ぎゅうにく ぶたにく チーズ ぎゅうにゅう	にんじん たまねぎ エリンギ トマト キャベツ ぎゅうり オレンジ ドライパイン	629	24.1
7	水	ごはん	かつおフライ やさしいソテー にくだんごスープ	こめ はるさめ あぶら パンこ こむぎこ さとう でんぶん	さかな(かつお) とりにく とうふ ぎゅうにゅう	にんじん たまねぎ チンゲンサイ なましいたけ にら キャベツ もやし	594	22.8
8	木	むぎごはん	ポークカレー フルーツカクテル	こめ むぎ あぶら じゃがいも バター こむぎこ	ぶたにく チーズ ぎゅうにゅう	にんじん たまねぎ えだまめ トマト しょうが パナナ みかん パイン もも	694	22.5
9	金	ごはん	にくとうふ かなぎづくだに ちくわとこまつなのごまあえ ヨーグルト	こめ さとう あぶら みずあめ ごま	ぎゅうにく ちくわ ぶたにく とうふ かなぎ ヨーグルト ぎゅうにゅう	にんじん たまねぎ キャベツ チンゲンサイ なましいたけ こまつな こんにゃく	638	27.6
12	月	ごはん	しんじゃがのうまに とうふのサラダ	こめ さとう あぶら じゃがいも ごま ごまあぶら	とりにく とうふ こうやとうふ かつおぶし ぎゅうにゅう	にんじん たまねぎ アスパラガス ほししいたけ いんげん ぎゅうり	597	22.8
13	火	けんさんむぎ 50% ワッパン	タンドリーチキン ツナサラダ コーンクリームスープ	パン あぶら じゃがいも こむぎこ	とりにく ツナ チーズ ヨーグルト ぎゅうにゅう	にんじん たまねぎ こまつな キャベツ コーン パセリ しょうが かぼす	619	29.9
14	水	むぎごはん	あつあげのちゅうかに くきわかめのサラダ ネーブルオレンジ	こめ むぎ あぶら でんぶん さとう ごま ごまあぶら	ぶたにく ちくわ あつあげ くきわかめ ぎゅうにゅう	にんじん たまねぎ なまきくらげ チンゲンサイ たけのこ キャベツ ゆず しょうが ぎゅうり オレンジ レモン	668	27.3
15	木	ごはん	いわしのカリカリフライ きんぴらごぼう とうふのみそしる	こめ でんぶん あぶら じゃがいも こめ ごま さとう ごまあぶら	さかな(いわし) とうふ とりにく あぶらあげ みそ ぎゅうにゅう	にんじん たまねぎ えのき こまつな ごぼう しょうが いんげん こんにゃく	651	23.5
16	金	【食育の日】 むぎごはん	だいずのいそに げんきサラダ やさいふりかけ みかんジュース	こめ むぎ あぶら じゃがいも さとう ごま ごまあぶら	とりにく クロタマル ぎゅうにゅう ハム かくてん だいず ひじき かつおぶし あぶらあげ こんぶ	にんじん だいこんば キャベツ いんげん ぎゅうり コーン あかじそ かぼちゃ こんにゃく みかんジュース	678	25.3
19	月	ごはん	とりつくね チャプチェ ちゅうかスープ	こめ はるさめ あぶら げんまい でんぶん ごま パンこ さとう ごまあぶら	ぎゅうにく ぶたにく とりにく とうふ ぎゅうにゅう	にんじん たまねぎ チンゲンサイ きくらげ こまつな ほししいたけ	625	23.5
20	火	こめこパン	チキンピーンズ コーンサラダ メロン	パン さとう あぶら じゃがいも	とりにく だいず みそ チーズ ぎゅうにゅう	にんじん たまねぎ トマト キャベツ コーン パセリ ぎゅうり メロン	652	31.8
21	水	むぎごはん	ししゃもフライ やきにくふういため かみなりじる	こめ むぎ パンこ あぶら こむぎこ さとう ごま じゃがいも でんぶん	ぶたにく ししゃも とうふ みそ わかめ ぎゅうにゅう あおさ	にんじん たまねぎ キャベツ ピーマン ごぼう なす もやし なましいたけ こんにゃく	625	23.6
22	木	むぎごはん	ミートオムレツ にくじゃが ごまじゃこあえ	こめ むぎ あぶら じゃがいも ごま さとう でんぶん	たまご しらすほし ぎゅうにく ぶたにく あつあげ ぎゅうにゅう	にんじん こまつな たまねぎ ほうれんそう キャベツ もやし いんげん こんにゃく	635	25.3
23	金	クワジュシー	メンチカツ えだまめサラダ もずくじる シークワサーゼリー	こめ さとう あぶら	ぶたにく もずく かまぼこ とうふ こんぶ あぶらあげ ぎゅうにゅう	にんじん たまねぎ キャベツ えのき ねぎ えだまめ ぎゅうり ゆず ほししいたけ レモン シークワサー	630	21.8
26	月	ごはん	あじのなんばんつけ そくせきつけ すましじる	こめ さとう あぶら でんぶん ごま	さかな(あじ) わかめ とりにく こんぶ とうふ ぎゅうにゅう	にんじん たまねぎ ピーマン しめじ キャベツ ねぎ ぎゅうり	582	25.5
27	火	しょくパン いちごミックス ジャム	ハンバーグ(きのこソース) アスパラガスのサラダ ラビオリスープ	パン こむぎこ パンこ じゃがいも でんぶん さとう ノンエッグマヨネーズ	とりにく ぶたにく いんげんまめ ハム ぎゅうにゅう	にんじん たまねぎ キャベツ アスパラガス セロリ しめじ えのき いちご りんご	637	25.9
28	水	むぎごはん	マーボーとうふ パンサンスー にゅうさんきんいんりょう	こめ むぎ さとう あぶら はるさめ でんぶん ごま みずあめ ごまあぶら	たまご ぶたにく とうふ みそ だしぶんじゅう ぎゅうにゅう	にんじん たまねぎ ほししいたけ こまつな ヤングコーン キャベツ ねぎ しょうが ぶどう(マスカット)	670	28.8
29	木	ごはん	さばのしょうがに やきピーン かぼちゃのみそしる	こめ ピーン あぶら さとう でんぶん	さかな(さば) わかめ ぶたにく とうふ みそ あぶらあげ ぎゅうにゅう	にんじん にら たまねぎ ピーマン なまきくらげ かぼちゃ しょうが	630	23.1
30	金	むぎごはん	じゃがいものさっぱり もやしのごまあえ ムース	こめ むぎ あぶら じゃがいも ごま さとう みずあめ	とりにく かくてん ぎゅうにゅう	にんじん たまねぎ キャベツ こまつな ほししいたけ もやし いんげん こんにゃく	642	22.3

★ 今月のこんだてより

○ 天候や臨時休校等により、食材や献立の変更がある場合があります。

5日【わしょくのひ】・・・麦ご飯とみそ汁に、主菜「煮魚」、副菜「旬の野菜を使った和え物」を組み合わせた和食の献立です。

16日【しょくいんのひ】・・・福岡県でとれた温州みかんを、朝倉市の工場加工した「みかんジュース」が、村の補助でつきます。

★6月から、「生きくらげ」を給食で使えるようになりました。生きくらげは、**うまか〜!Tohoしょくざい**です。

