



きゅうしよくこんだてひょう

嘉麻市立碓井小学校

日 (曜)	 こんだてめい	おもなざいりょうと、たいないでのほたらき					
		ちやくとなる (あか)		体のちようしを ととのえる (みどり)		はたらく力 になる (き)	
		魚・肉・卵 豆・豆製品	牛乳・乳製品 小魚・海そう	緑黄色野菜	その他の野菜 果物	穀類・芋類 砂糖	油脂
10 (月)	ハヤシライス はるキャベツのサラダ 	ぎゅうにく ハム	ぎゅうにゅう	にんじん トマト	キャベツ きゅうり たまねぎ にんにく マッシュルーム	こめ じゃがいも さとう	あぶら
11 (火)	 入学おめでとございます						
12 (水)	むぎごはん みそしる さばしょうがに ほうれんそうのいそかあえ	あつあげ みそ さば	ぎゅうにゅう のり	にんじん ねぎ ほうれんそう	キャベツ たまねぎ しめじ しょうが もやし	こめ むぎ	あぶら
13 (木)	ワンローフパン ココアクリーム ごもくうどん チキンチキンごぼう	とりにく かまぼこ あぶらあげ	ぎゅうにゅう わかめ	にんじん ねぎ	たまねぎ しいたけ えだまめ ごぼう	パン かんめん でんぷん さとう	あぶら ココアクリーム
14 (金)	ごはん こうやどうふとじゃがいものにも はるさめのすのもの かなぎつくだに	とりにく こうやどうふ ちくわ	ぎゅうにゅう かなぎ	にんじん いんげん	こんにやく れんこん しいたけ きゅうり	こめ はるさめ じゃがいも さとう	あぶら ごま
17 (水)	【かまっ子の日：たけのこ】 たけのこごはん うおそうめんじる あつやきたまご キャベツのマヨネーズあえ	とりにく うおそうめん たまご あぶらあげ ちくわ	ぎゅうにゅう わかめ	にんじん ねぎ	たけのこ しめじ しいたけ キャベツ きゅうり	こめ さとう はなふ	マヨネーズ ごま
18 (火)	ミルクどうぶつパン スパゲティミートソース ブロッコリーのサラダ	ぎゅうにく ぶたにく ハム	ぎゅうにゅう チーズ	にんじん ブロッコリー グリーンピース	たまねぎ コーン にんにく	パン さとう スパゲティ	あぶら
19 (水)	むぎごはん カレーライス フルーツミックス	ぎゅうにく	ぎゅうにゅう チーズ ヨーグルト	にんじん たまねぎ しょうが にんにく みかん パイナップル	こめ むぎ じゃがいも ゼリー	あぶら	

20 (木)	てりやきバーガー (まるパン てりやきチキン キャベツソテー) コーンクリームシチュー レモンゼリー	ベーコン とりにく	ぎゅうにゅう	にんじん パセリ	たまねぎ コーン キャベツ	パン じゃがいも ゼリー	あぶら
21 (金)	【マナーめざしの日： 正しい姿勢】 ごはん マーボーどうふ わかめのナムル やきめざし	ぶたにく とうふ みそ	ぎゅうにゅう わかめ やきめざし	にんじん ニラ	たまねぎ しいたけ しょうが にんにく もやし きゅうり	こめ でんぷん さとう	あぶら
24 (月)	むぎごはん ぶたじる いわしうめに もやしのごまあえ	ぶたにく あつあげ いわし みそ	ぎゅうにゅう	にんじん ねぎ ほうれんそう	ごぼう こんにやく だいこん もやし	こめ むぎ さつまいも さとう	ごま
25 (火)	しょくパン マーガリン ミネストラスープ スパニッシュオムレツ ほうれんそうのソテー	ベーコン しひんげんまめ たまご	ぎゅうにゅう	にんじん パセリ トマト ほうれんそう	セロリ コーン たまねぎ キャベツ	パン スパゲティ じゃがいも	あぶら マーガリン
26 (水)	【ふるさと料理の日：入学・進級】 せきはん さわにわん あじフライ ブロッコリーのおかかあえ	あずき ぶたにく あじ けずりぶし	ぎゅうにゅう	にんじん ねぎ ブロッコリー	ごぼう しいたけ たけのこ えのき	こめ もちごめ でんぷん	あぶら ごま
<p>ふるさと料理の日 <small>かてい ちいき つた しょくざい りょうり たいせつ</small> 家庭や地域に伝わる食 材や料理を大切にしていくために今年度の嘉麻市の学校 <small>こんねんと かまし がっこう</small> 給 食 で「ふるさと料理の日」をとり入れます。4月はお祝いの席などで食べられる赤飯です。</p>							
27 (木)	しょくパン いちごジャム ちゃんぽん シュウマイ オレンジ	ぶたにく かまぼこ 天ぷら シュウマイのぐ	ぎゅうにゅう	にんじん ねぎ	たまねぎ もやし キャベツ きくらげ オレンジ	パン ジャム ちゅうかめん シュウマイのかわ	あぶら
28 (金)	【お弁当おすすぬ献立】 ごはん きりぼしだいこんのふくめに いかいりさつまあげ きゅうりとわかめのすのもの	とりにく いか てんぷら あつあげ ちくわ	ぎゅうにゅう わかめ	にんじん いんげん	たまねぎ しいたけ きりぼしだいこん きゅうり	こめ さとう ごま	あぶら
<p>お弁当おすすぬ献立 <small>べんとう こんだて ふくおかけん しょくいく わ ひろ</small> 福岡県は食 育の輪を広げるために、「子どもがつくる〜ふくおか弁当の日」の <small>ふきゅう とく</small> 普及に取り組んでいます。嘉麻市の学校 給 食 でも弁当にできる献立を紹介していきます。</p>							
30 (日)	ちゅうかどん ナムル	ぶたにく いか ちくわ うずらたまご かまぼこ	ぎゅうにゅう	にんじん こまつな きぬさや	たけのこ もやし キャベツ たまねぎ しいたけ	こめ でんぷん	あぶら

太字が地場産物使用の食材です。

*材料の都合により、献立は変更になることがあります。