

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	おもなざりょうと、たいないではたらき					
		からだのそしきをつくる(あか)		からだのちょうしをととのえる(みどり)		エネルギーになる(き)	
		(1群) 魚・肉・卵豆・豆製品	(2群) 牛乳・乳製品 小魚・海そう	(3群) 緑黄色野菜	(4群) その他の野菜 果物	(5群) 穀類・芋類 砂糖	(6群) 油脂
1(木)	キャロットパン トマトとレタスのスープ ハンバーグケチャップソース ジャーマンポテト	たまご ベーコン ぶたにく とりにく	ぎゅうにゅう 	パセリ トマト	レタス たまねぎ きくらげ	パン マカロニ じゃがいも でんぷん さとう 小むぎ	バター
2(金)	むぎごはん わかめスープ チンジャオロースー かなぎつくだに	うずらたまご ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう わかめ かなぎ	にんじん ねぎ ピーマン	たまねぎ きくらげ たけのこ しょうが にんにく	こめ 小むぎ はるさめ でんぷん さとう	あぶら ごまあぶら ごま
5(月)	【かみかみ週間 5日~9日】 ごはん さつまじる いわしかりかりフライ きゅうりとわかめのすのもの	とりにく あつあげ ちくわ みそ	ぎゅうにゅう いわし	にんじん ねぎ	ごぼう しいたけ きゅうり	こめ さつまいも こんにやく さとう 小むぎ	あぶら ごま
	☆かみかみ週間☆ 今週はよくかんで食べることができる献立を入れています。30回しっかりかんで食べることを意識しましょう。 かむことであごが強くなり、消化も良くなります。						
6(火)	ミルククレセントロール きつねうどん スルメいりごぼうサラダ チーズチョップ	とりにく かまぼこ あぶらあげ さきいか ハム	ぎゅうにゅう チーズ	ねぎ ピーマン	ごぼう コーン	パン めん さとう	マヨネーズ
7(水)	ひみごごはん けんちんじる メンチカツ キャベツのあますあえ	とりにく だいたい とうふ あぶらあげ	ぎゅうにゅう 	にんじん ねぎ 	ごぼう しめじ たけのこ キャベツ しょうが にんにく たまねぎ	こめ こんにやく でんぷん さとう 小むぎ	あぶら ごまあぶら ごま
8(木)	【ナーめざしの日:正しい姿勢】 ワンローフパン ココアクリーム ビーフンスープ シューマイ えだまめのしおゆで やきめざし	ぶたにく とりにく いか	ぎゅうにゅう めざし 	にんじん ニラ	たまねぎ キャベツ もやし しいたけ えだまめ	パン ビーフン 小むぎ	ココアクリーム ごまあぶら
9(金)	ぎっくごはん ビーンズドライカレー かいそうサラダ	ぎゅうにゅう ぶたにく だいたい ガルバンゾー ハム	ぎゅうにゅう わかめ こんぶ 	にんじん ピーマン	たまねぎ セロリ コーン きゅうり キャベツ にんにく レーズン	こめ ぎっく さとう	あぶら ごまあぶら ごま
12(月)	【ふるさと料理の日】 【地産地消週間 12日~17日】 ごはん マーボー豆腐 きりぼしだいこんのすのもの	ぶたにく とうふ ちくわ みそ	ぎゅうにゅう わかめ	にんじん ニラ	たまねぎ しいたけ しょうが にんにく きりぼしだいこん きゅうり	こめ でんぷん さとう 	あぶら ごまあぶら ごま
13(火)	しょくパン マーガリン さらうどん フルーツヨーグルト 	ぶたにく いか えび うずらたまご かまぼこ	ぎゅうにゅう ヨーグルト	にんじん チンゲンさい	しいたけ ねぎ キャベツ たけのこ たまねぎ しょうが にんにく みかん パイナップル	パン めん でんぷん 	あぶら マーガリン ごま
14(水)	ぎゅうにくとごぼうごはん すましじる ほうれんそうのいそかあえ あおりんごゼリー	ぎゅうにゅう とうふ	ぎゅうにゅう わかめ もみのり	にんじん いんげん ねぎ ほうれんそう	たまねぎ ごぼう しめじ きゅうり	こめ いとこんにやく おわらふ さとう あおりんごゼリー	あぶら ごまあぶら

15(木)	ワンローフパン いちごジャム ポークビーンズ ブロッコリーとハムのサラダ	ぶたにく ベーコン ハム だいたい	ぎゅうにゅう	にんじん パセリ	たまねぎ セロリ ブロッコリー コーン にんにく	パン じゃがいも くるぎとう さとう	あぶら
16(金)	ごはん みそしる さばのかぼやき やさしいため	とうふ あぶらあげ さば みそ	ぎゅうにゅう わかめ 	にんじん ごまつな ねぎ ピーマン	えのき キャベツ もやし 	こめ さとう こむぎ	あぶら ごま
19(月)	ごはん かきたまじる ホキフライ あけぼのソース ゆでブロッコリー	とうふ ホキ たまご	ぎゅうにゅう わかめ	にんじん ねぎ	えのき しいたけ ブロッコリー	こめ でんぷん こむぎ	あぶら マヨネーズ
20(火)	こくとうしょくパン やさしいラーメン ショーロンボウ オレンジ チーズ	ぶたにく みそ	ぎゅうにゅう チーズ 	にんじん ねぎ	きくらげ もやし コーン キャベツ たまねぎ オレンジ	パン めん こむぎ	あぶら バター ごま
21(水)	チキンカレー フレンチサラダ	とりにく ハム	ぎゅうにゅう チーズ ヨーグルト	にんじん ピーマン トマト	たまねぎ にんにく キャベツ きゅうり	こめ 小むぎ じゃがいも さとう	あぶら アーモンド
22(木)	☆きぼうこんだて☆ (4ねんせい) おたのしみに!	クイズ! 食べる時、何回くらいかむといいの? ①10回以上 ②20回以上 ③30回以上 答え:③					
23(金)	【沖縄慰霊の日】 クファージュジー もすくじる いんげんのごまあえ さつまあげ パインムース	ぶたにく でんぷら たまご かまぼこ さつまあげ	ぎゅうにゅう もずく こんぶ	にんじん ニラ ねぎ いんげん	ごぼう しいたけ えのき	こめ さとう こむぎ パインムース	あぶら ごま
6月23日は、沖縄戦が終結し、平和を祈る日です。 今日の給食には、沖縄料理を取り入れています。 肉、魚、かまぼこを使った沖縄の伝統料理であるクファージュシーを味わいましょう!							
26(月)	【かまつ子の日:じゃがいも】 むぎごはん しんじゃがのもの いかフライ もやしのあますあえ	ぎゅうにゅう あつあげ いか	ぎゅうにゅう くきわかめ	にんじん いんげん	たまねぎ もやし きゅうり	こめ 小むぎ しらたき じゃがいも さとう 小むぎ	あぶら
27(火)	しょくパン マーマレード ひじきスパゲティ キャロットサラダ	とりにく あぶらあげ でんぷら ツナ	ぎゅうにゅう めひじき	にんじん いんげん	たまねぎ しめじ えのき コーン	パン マーマレード スパゲティ さとう	あぶら マヨネーズ ごま
28(水)	【お弁当おすすめ献立】 ごはん こうや豆腐とじゃがいものもの あつやきたまご きゅうりとじゃこのすのもの	とりにく こうや豆腐 たまご	ぎゅうにゅう しらすぼし	にんじん いんげん	しいたけ キャベツ きゅうり	こめ じゃがいも こんにやく さとう	あぶら ごま
29(木)	てりやきバーガー (まるパン チキンてりやき キャベツソース) あさりチャウダー	とりにく あさり	ぎゅうにゅう なまクリーム	にんじん 	たまねぎ ブロッコリー キャベツ 	パン マカロニ じゃがいも こむぎ	あぶら バター
30(金)	ごはん みそしる さけチーズフライ すきこんぶのもの	さけ あぶらあげ あつあげ ちくわ みそ	ぎゅうにゅう わかめ こんぶ チーズ	にんじん ねぎ 	たまねぎ しめじ	こめ じゃがいも こむぎ さとう	あぶら ごまあぶら