






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、たいないでののはたらき					
		ちやにくとなる (あか)		体のちょうし をととのえる (みどり)		はたらくちから 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
3 (月)	ごはん さわにわん さばのオイルやき かんぴょうのごますあえ	ぶたにく さば ちくわ 	ぎゅうにゅう 	にんじん ねぎ 	ごぼう たけのこ しいたけ コーン えのき かんぴょう キャベツ	こめ でんぷん さとう	あぶら ごまあぶら ごま
4 (火)	しよくパン いちごジャム じゃがいものカレーに いかのマリネ	ぶたにく いか	ぎゅうにゅう	にんじん ピーマン	たまねぎ ブロッコリー しょうが にんにく	パン ジャム じゃがいも こむぎ	あぶら
5 (水)	【ふるさと料理の日：高野豆腐】 ごはん こうやどうふとじゃがいも のもの はるさめのすのもの	とりにく こうやどうふ ちくわ 	ぎゅうにゅう	にんじん いんげん	れんこん しいたけ きゅうり	こめ じゃがいも こんにやく はるさめ	あぶら ごまあぶら ごま 
6 (木)	ミルクねじりパン キムチいりやきそば シューマイ えだまめ	ぶたにく とりにく てんぷら	ぎゅうにゅう	にんじん ニラ 	たまねぎ キャベツ もやし あさづけキムチ えだまめ しょうが	パン ちゅうかめん こむぎ	あぶら
7 (金)	【七夕】 たなばたすし すましじる ほしのコロッケ いんげんのごますあえ	とりにく ぶたにく うおそうめん たまご 	ぎゅうにゅう	にんじん ねぎ いんげん	ごぼう えだまめ たまねぎ しいたけ しめじ	こめ はなふ でんぷん じゃがいも さとう こむぎ	あぶら ごま

★ ★
七夕は、古くから行われている日本のお祭り行事のひとつです。
願いごとを書いた五色の短冊を竹につるし、星にお祈りします。
給食では、七夕にちなんで、『ほしのコロッケ』をこんだてに入れています。
お願いごとがかなうようにお祈りしながら食べましょう。



10 (月)	【マナーめざしの日： 正しい姿勢】 コーンごはん ごぼうだんごじる なすいため やきめざし 	ぶたにく タラ ホキ サケ あぶらあげ みそ 	ぎゅうにゅう やきめざし	にんじん ニラ ピーマン ねぎ	コーン ごぼう えのき なす だいこん たまねぎ しょうが にんにく	こめ でんぷん さとう	あぶら ごまあぶら
11 (火)	こめこパン ヘルシースパゲッティ ブロッコリーのサラダ	ぎゅうにゅう ぶたにく だいず ハム	ぎゅうにゅう チーズ 	にんじん グリーンピース トマト	たまねぎ にんにく コーン ブロッコリー	パン こめこ スパゲッティ さとう	あぶら アーモンド
12 (水)	ごはん やさいのこみ たかなとえだまめのいりに あつやきたまご	とりにく あつあげ しらすぼし たまご	ぎゅうにゅう	にんじん いんげん	ごぼう しいたけ たかなづけ えだまめ	こめ じゃがいも こんにやく さとう	あぶら
13 (木)	フィッシュバーガー (まるパン ホキフライ キャベツのソテー タルタルソース) ミネストラスープ	ベーコン しろいんげん まめ ホキ 	ぎゅうにゅう	にんじん パセリ トマト	たまねぎ セロリ キャベツ	パン マカロニ じゃがいも	あぶら タルタルソース
14 (金)	ごはん なつやさいのカレー ゴーヤチップス スイカゼリー	ぶたにく	牛乳 チーズ ヨーグルト	にんじん トマト かぼちゃ	たまねぎ なす ゴーヤ えだまめ にんにく しょうが スイカ	こめ	あぶら 
18 (火)	ワンローフパン マーガリン やきうどん フルーツカクテル	ぶたにく てんぷら かまぼこ	ぎゅうにゅう 	にんじん ねぎ 	たまねぎ もやし キャベツ みかん おうとう パイナップル マスカット	パン かんめん	あぶら マーガリン
19 (水)	【かまっ子の日：きゅうり】 【お弁当おすめの日】 むぎごはん マーボーはるさめ きゅうりとりのごますあえ マンゴプリン	ぶたにく とりにく みそ 	ぎゅうにゅう	にんじん ニラ	たまねぎ たけのこ しいたけ もやし キャベツ にんにく しょうが コーン きゅうり きくらげ マンゴー	こめ むぎ はるさめ さとう	あぶら ごまあぶら ごま  

今日の「きゅうり」は嘉麻市でとれたものです。
きゅうりの栄養はビタミンCをふくみ、暑い夏には特に、疲れを
とり、からだの調子をよくします。
残さず食べましょう。

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。