



給食献立表

嘉麻市立碓井中学校

日 (曜)	献立名	おもな材料と、体内での働き					
		体の組織を作る		体の調子をととのえる		エネルギーになる	
		(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)	ご飯 沢煮焼 さばのホイル焼き かんぴょうのごま酢和え	豚肉 さば ちくわ	牛乳	人参 ねぎ 	ごぼう 筍 椎茸 コーン えのき かんぴょう キャベツ	米 澱粉 砂糖	油 ごま油 ごま
4 (火)	ミルクねじりパン キムチ入り焼きそば シューマイ 枝豆	豚肉 鶏肉 天ぷら	牛乳	人参 ニラ 	玉ねぎ キャベツ もやし 生姜 浅漬キムチ 枝豆	パン 中華麵 じゃが芋 砂糖 小麦	油
5 (水)	【ふるさと料理の日：高野豆腐】 ご飯 高野豆腐とじゃが芋の煮物 春雨の酢の物 かなぎの佃煮	鶏肉 高野豆腐 ちくわ かなぎ	牛乳	人参 いんげん	れんこん 椎茸 きゅうり	米 じゃが芋 こんにやく 春雨	油 ごま油 ごま
<p> 高野豆腐は、豆腐を凍らせた後に、乾燥してつくられます。 たんぱく質、カルシウムが多く含まれています。 しっかり味わって食べましょう。 </p>							
6 (木)	食パン いちごジャム じゃが芋のカレー煮 いかのマリネ ヨーグルト	豚肉 いか	牛乳 ヨーグルト	人参 ピーマン	玉ねぎ ブロッコリー 生姜 にんにく	パン ジャム じゃが芋 小麦	油
7 (金)	【七夕】 七夕寿司 すまし汁 星のコロッケ いんげんのごま和え お星様のシュークリーム	鶏肉 豚肉 豆腐 卵	牛乳 わかめ 	人参 ねぎ いんげん	ごぼう 枝豆 玉ねぎ 椎茸 筍 しめじ	米 花ふ 澱粉 じゃが芋 砂糖 小麦	油 ごま
<p>★ ★ ★ 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。 願いごとがかなうようにお祈りしながら食べましょう。 </p>							

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。

10 (月)	【マナーめざしの日： 正しい姿勢】 コーンご飯 ごぼう団子汁 なす炒め 焼きめざし	豚肉 タラ ホキ 鮭 油揚げ みそ 	牛乳 焼きめざし	人参 ニラ ピーマン ねぎ	コーン ごぼう えのき 大根 なす 生姜 玉ねぎ にんにく	米 澱粉 砂糖	油 ごま油
<p>1学期のマナーめあて『正しい姿勢』は、できていますか？ 姿勢よく食べることは、食べ方の基本であり、大切なマナーのひとつです。</p>							
11 (火)	米粉パン ヘルシースパゲッティ ブロッコリーのサラダ	牛肉 豚肉 大豆 ハム	牛乳 チーズ 	人参 グリペス トマト	玉ねぎ にんにく コーン ブロッコリー	パン 米粉 スパゲティ 砂糖	油 アーモンド
12 (水)	ご飯 野菜の煮込み 高菜と枝豆の炒り煮 厚焼き卵	鶏肉 厚揚げ 白す干し 卵	牛乳	人参 いんげん	ごぼう 筍 椎茸 高菜漬 枝豆	米 じゃが芋 こんにやく 砂糖	油
13 (木)	フィッシュバーガー (丸パン 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 白みそ ホキ	牛乳 	人参 パセリ トマト	玉ねぎ セロリ キャベツ	パン マカロニ じゃが芋	油 タルタルソース
14 (金)	ご飯 夏野菜のカレー ゴーヤチップス スイカゼリー	豚肉	牛乳 チーズ ヨーグルト	人参 トマト かぼちゃ	玉ねぎ なす 枝豆 にんにく 生姜 ゴーヤ スイカ	米	油
18 (火)	ワンローフパン マーガリン 焼きうどん フルーツカクテル	豚肉 天ぷら かまぼこ	牛乳	人参 ねぎ 	玉ねぎ もやし キャベツ みかん 黄桃 パイナップル マスケット	パン 乾麵	油 マーガリン
19 (水)	【かまっ子の日：きゅうり】 【お弁当おすすめの日】 麦ご飯 マーボー春雨 きゅうりと鶏のごま酢和え マンゴプリン	豚肉 鶏肉 みそ 	牛乳	人参 ニラ 	玉ねぎ 筍 椎茸 もやし キャベツ にんにく 生姜 コーン きゅうり きくらげ マンゴー	米 麦 春雨 砂糖	油 ごま油 ごま
<p>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。</p>							

