

# 平成30年度6月分献立表（中学校）

筑紫野市学校給食共同調理場

月	火	水	木	金
<div style="text-align: center;">  <p>食について考えよう！ 毎月19日は食育の日</p> <h2>野菜をもっと食べよう！</h2> <p><b>Q</b> 1日にどれくらいの野菜を食べたら良いか知っていますか？</p> <p><b>A</b> 大人も子どもも手のひらサイズのお皿5皿分の野菜を目標に食べましょう！</p> <div style="display: flex; justify-content: space-around;">      </div> <p>手を使って確認♪</p> </div>				1
				麦ご飯 高野豆腐の煮物 わかめとじゃこのさっと煮 アスパラガスのごま酢和え
4	5	6	7	8
麦ご飯 じゃがもちのすまし汁 焼きししゃも 切干大根の煮付け こんぶ <b>【行事食：虫歯予防デー】</b>	麦ご飯 魚そうめん汁 和風ハンバーグ 小松菜の和え物	ビーンズドッグ （胚芽背割りコッペパン ビーンズドッグの具） 野菜スープ オレンジ	麦ご飯 みそ汁 さんまのみぞれ煮 しそひじきのごまだれ和え	中華丼（麦ご飯） 焼き春巻 野菜のアーモンド炒め
11	12	13	14	15
麦ご飯 お吸い物 さばみそホイル 切干大根の即席漬け <b>【和食の日】</b>	かしわご飯 （麦ご飯 かしわご飯の具） わかめうどん ゆかり和え 一食アーモンド （代）一食黒糖ビーンズ	ワンローフパン オニオンスープ トマトオムレツ ポテトサラダ <b>【地場産献立：玉ねぎ】</b>	麦ご飯 みそ汁 かつおフライ 茎わかめの炒め煮	ビーンズカレー（麦ご飯） 福神漬 フルーツミックス
18	19	20	21	22
麦ご飯 豆とじゃがいものスープ 肉団子のケチャップ煮 いかのカレー炒め	麦ご飯 野菜たっぷりみそ汁 いわしの甘露煮 小松菜のアーモンド和え	米粉パン あさり入り和風スパゲティ アスパラガスのソテー オレンジ	麦ご飯 肉じゃが 儀助煮 わかめ酢の物	麦ご飯 もずく汁 ラフテー ゴーヤチャンプル アセロラゼリー <b>【郷土料理：沖縄県】</b>
25	26	27	28	29
麦ご飯 茎わかめのお吸い物 大豆とレバーの揚げ煮 もやしと人参のごまみそ和え	麦ご飯 豆腐のカレー煮 焼き餃子 海藻サラダ 冷凍みかん	ワンローフパン トマトクラムチャウダー メンチカツ レモンサラダ <b>【鉄人献立】</b>	麦ご飯 みそ汁 さばの塩焼き こんにやくとごぼうの金平 八女茶ムース または みかんゼリー <b>【選択献立】【ファイバー献立】</b>	麦ご飯 厚揚げの煮物 厚焼玉子 ブロッコリーのごま和え

行事食・・・虫歯予防デーにちなんで、かみごたえのあるこんぶをとり  
いれています。

和食の日・・・お吸い物は、昆布と鰹節をつかってだしをとっています。  
2つのだしがあわさると、相乗効果でうま味が増します。

地場産献立・・・玉ねぎは、筑紫野市でとれたものを使う予定です。

郷土料理・・・23日の沖縄慰霊の日にちなんで沖縄県の郷土料理をとり  
いれています。

鉄人献立・・・あさりには、鉄がたくさん含まれます。

選択献立・・・福岡県の特産品をつかったデザートを選択です。

ファイバー献立・・・こんにやくとごぼうには、食物繊維がたくさん含まれます。

☆材料入荷の都合などにより、献立を変更することがあります。

☆牛乳は毎日あります。

☆献立表裏面の★印については、各学校に配布した資料「平成  
30年度学校給食で使用する物資一覧（★印表）」に詳しく記  
載しています。資料につきましては、各学校にお問い合わせく  
ださい。

☆裏面のアレルギー表示の※印の表示は、その加工品に※印の  
食品は含まれていませんが、同じ製造工場で※印の食品を含む  
加工品が製造されていることを表しています。

☆学年により、主食や副食の量が違うことがあります。

☆食物アレルギーや献立内容などお尋ねになりたいことがあり  
ましたら、共同調理場へご連絡ください。TEL923-6466