

# 平成31年度4月分献立表（小学校）

筑紫野市学校給食共同調理場

月	火 9	水 10	木 11	金 12
	麦ご飯 厚揚げとじゃが芋のうま煮 高菜のじゃこ炒め 海藻サラダ  <b>【鉄人献立】</b>	麦ごはん 三平汁 ザンギ アスパラガスとコーンのソテー  <b>【郷土料理:北海道】</b>		麦ご飯 麻婆豆腐 中華炒め ニューサマーオレンジ
15	16	17	18	19
わかめ麦ご飯 きつねうどん (うどん 油揚げ) ごぼうのごまだれ和え アセロラゼリー	麦ご飯 みそ汁 あじの塩焼き 切干大根の煮付け  <b>【和食の日】</b>	胚芽食パン ミネストローネ ベーコンポテト ブロッコリーサラダ	チキンカレー(麦ご飯) 福神漬け フルーツミックス  <b>【一年生給食開始】</b>	麦ご飯 新玉ねぎのスープ ハンバーグのケチャップソース 春キャベツとじゃこのソテー
22	23	24	25	26
たけのこご飯 (麦ご飯 たけのこご飯の具) 野菜たっぷりみそ汁 かぼちゃコロッケ  <b>【地場産献立:筍】</b>	麦ご飯 肉じゃが さばの味噌煮 ほうれん草の香り和え	ワンローフパン スパゲッティミートソース ツナと野菜のソテー オレンジ	麦ご飯 魚そうめん汁 きびなごカリカリフライ たけのこの土佐煮 一食しそひじき  <b>【ファイバー献立】</b>	麦ご飯 八宝菜 焼き餃子 春雨の酢の物

鉄人献立・・・厚揚げには、鉄がたくさん含まれています。

郷土料理・・・北の大地である北海道には新鮮な魚介類、野菜を使った料理が多くあります。三平汁はタラと野菜を煮込んだ汁物です。ザンギは鶏のから揚げのことです。

和食の日・・・和食はご飯を主食として、主菜、副菜（汁物を含む）を組み合わせたバランスのよい食事です。

地場産献立・・・たけのこは、筑紫野市の山口でとれたものを使う予定です。

ファイバー献立・・・麦ご飯に使われている大麦には、食物繊維がたくさん含まれています。

## 筑紫野市では食育推進計画を策定し、健全な食生活を推進しています！



食育推進計画は、筑紫野市民みんなが健康に暮らすための食育に関する計画です。下記の重点ポイントに取り組みましょう♪

- 朝ごはんを食べよう
- 野菜料理をもう1皿増やそう
- 共食を実践しよう
- 地元の食材をとり入れよう



◎ 食について考えよう！毎月19日は食育の日

\* 詳しい内容はホームページに掲載しています

筑紫野市 食育計画

☆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31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