



平成27年度1月分学校給食献立表

筑前町立 三並小学校

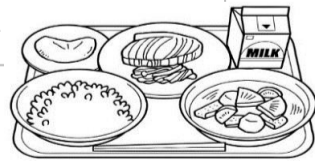
日曜	こ ん だ て		エネルギー Kcal	たんぱく質 g	ざ い り よ う		
	しゅしよく	ぎゅうじゅう			おもにからだをつくる もの	おもにからだのちょうしを ととのえるもの	おもにねつやちからの もとなるもの
8金	ごはん	ぶりのてりやき こはくはなます しらたまそうに みかん	659	26.2	ぶり あぶらあげ とりにく かまぼこ こんぶ するめ ぎゅうじゅう	だいこん にんじん かつおな しいたけ みかん	こめ さとう くろごま しらたまこ
12火	むぎごはん	ふわふわどんぶり あげぎょうざ ほうれんそうのごまあえ	703	28.6	とりにく とうふ たまご ちくわ ぎゅうじゅう	たまねぎ にんじん きくらげ ねぎ ほうれんそう もやし	こめ むぎ あぶら さとう ごま
13水	ライむぎパン りんごジャム	ポルシチ オリヴィエサラダ	651	22.4	ぎゅうじゅう とりにく ぎゅうじゅう	たまねぎ にんにく だいこん セロリ キャベツ にんじん グリーンピース ビーツ	パン あぶら さとう なまクリーム じゃがいも ノンエッグマヨネーズ
14木	むぎごはん	いしかりなべ とうふつくね きりぼしだいこんのいために	628	24.8	さけ とうふ あぶらあげ みそ てんぷら ぎゅうじゅう	にんじん はくさい ごぼう だいこん ねぎ しょうが きりぼしだいこん	こめ むぎ じゃがいも あぶら さとう
15金	わかめごはん	ちからうどん ちくさあえ みかん	622	20.7	わかめ とりにく しらすぼし ちくわ ぎゅうじゅう	にんじん たまねぎ ねぎ コーン ほうれんそう キャベツ みかん	こめ うどん さとう ごま ごまあぶら
18月	むぎごはん	くじらのたつたあげ ごまじゃこあえ だんごじる	667	28.2	くじら しらすぼし ぶたにく あぶらあげ みそ ぎゅうじゅう	こまつな もやし キャベツ にんじん ごぼう だいこん はくさい ねぎ	こめ むぎ あぶら ごま こむぎこ さといも
19火	【食育の日】 くろまめごはん	ちくぜんに あつやきたまご だいこんのすみそあえ(ぬた)	667	29.9	くろだまる とりにく あつあげ たまご みそ あぶらあげ ぎゅうじゅう	しょうが こんにゃく れんこん にんじん ごぼう えだまめ だいこん	こめ さとう じゃがいも ごま
20水	あげパン	ポトフ ハムサラダ ぼんかん	692	22.8	ウインナー ハム ぎゅうじゅう	たまねぎ ブロッコリー だいこん キャベツ きゅうり にんじん ぼんかん	パン あぶら さとう アーモンド じゃがいも
21木	ごはん やきのり	さけのしおやき ごもくきんぴら とうふのみそじる	629	28.3	のり さけ ぎゅうじゅう とうふ あぶらあげ わかめ みそ ぎゅうじゅう	ごぼう にんじん こんにゃく たまねぎ えのき ねぎ	こめ ごま あぶら さとう ごまあぶら
22金	むぎごはん ふくじんづけ	ポークカレー フルーツヨーグルト	724	22	ぶたにく チーズ ヨーグルト ぎゅうじゅう	たまねぎ にんじん にんにく りんご みかん パイン もも バナナ だいこん しょうが	こめ むぎ じゃがいも あぶら なまクリーム
25月	むぎごはん	だいこんとさといものそぼろに さつまあげ ブロッコリーのしおこんぶあえ	617	23.8	とりにく あつあげ さつまあげ こんぶ ぎゅうじゅう	だいこん たまねぎ にんじん えだまめ しょうが ブロッコリー キャベツ	こめ むぎ さといも あぶら さとう でんぷん
26火	ごはん	さばのにつけ アーモンドあえ のっぺいじる	647	29.1	さば たまご かまぼこ あぶらあげ ぎゅうじゅう	しょうが こまつな キャベツ もやし にんじん ごぼう こんにゃく ねぎ	こめ さとう ぶ アーモンド ごま じゃがいも でんぷん
27水	ワンローフパン	ミートボールとはくさいのクリームに ブロッコリーサラダ キウイ	650	26	ぶたにく チーズ ハム ぎゅうじゅう	はくさい たまねぎ にんじん ブロッコリー キャベツ キウイ	パン じゃがいも バター こむぎこ なまクリーム
28木	むぎごはん	キムチなべ にらともやしのナムル ねぎやき ヨーグルト	624	22.9	ぶたにく とうふ みそ ヨーグルト ぎゅうじゅう たまご	ちんげんさい はくさい だいこん しめじ えのき にら にんじん もやし にんにく	こめ むぎ マロニー さとう ごまあぶら あぶら
29金	ごはん	ぎゅうじゅうにコロケ やさしいソー かきたまじる	651	20	ベーコン たまご ちくわ ぎゅうじゅう ぎゅうじゅう	たまねぎ キャベツ ピーマン たまねぎ ほうれんそう にんじん	こめ あぶら でんぷん じゃがいも

全国学校給食週間

1月24日から30日までは全国学校給食週間です。

学校給食は栄養バランスのとれた食事によって、子どもたちの心身の成長を支え、また、「生きた教材」として、生涯にわたって健康で充実した生活を送るための自己管理能力を育てるなどの役割があります。

全国学校給食週間は、このような学校給食の意義や役割などについて理解と関心を高め、より一層の充実をはかることを目的として定められました



今月の献立より

- ・ 今月19日の食育の日は、黒豆ごはんです。
- ・ あげパンやくじらの竜田揚げなど昔懐かしいメニューもはっています。

