



平成27年度2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	たんぱく質	ざ い り よ う		
	しゅしょく	ぎゅうじゅう	Kcal	g	もの	ととのえるもの	もとなるもの
1月	【和食の日】 むぎごはん	すきやき たくわんあえ	581	23.7	ぎゅうにく とうふ こんぶ ぎゅうじゅう	こんにやく にんじん たまねぎ はくさい ねぎ えのき もやし キャベツ だいこん	こめ むぎ あぶら さとう ごま
2火	ごはん あじつけのり	メンチカツ きりほしだいこんのにつけ さつまじる	733	25	てんぷら とりにく とうふ みそ やきのり ぎゅうじゅう	きりほしだいこん にんじん えだまめ だいこん ごぼう	こめ あぶら さとう さつまいも
3水	【節分】 しょくパン	いわしのトマトに チーズポテト たまごスープ せつぶんまめ	668	30.1	いわし チーズ たまご ベーコン ぎゅうじゅう	コーン たまねぎ にんじん ほうれんそう	しょくパン じゃがいも でんぷん アーモンド
4木	むぎごはん	あつあげのちゅうかに だいこんのちゅうかうサラダ ぼんかん	709	28.3	あつあげとうふ ぶたにく うすらのたまご とりにく ぎゅうじゅう	たまねぎ にんじん きくらげ ちんげんさい たけのこ しょうが にんにく だいこん きゅうり ポンカン	こめ むぎ さとう あぶら ごまあぶら でんぷん
5金	ごはん	だいずのいそに やきししゃも ほうれんそうのごまあえ	655	27.5	だいず とりにく ひじき てんぷら あぶらあげ ししゃも ぎゅうじゅう	いとこんにやく にんじん えだまめ ほうれんそう もやし にんじん	こめ じゃがいも あぶら さとう ごま
8月	むぎごはん	かぼちゃコロッケ ごもくきんぴら とうふのみそじる ぼんかん	688	19.7	ぎゅうにく 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 こんにやく たまねぎ えのき ねぎ ぼんかん	こめ むぎ さとう あぶら ごま ごまあぶら
9火	ごはん きくらげのつくだに	おでん ごまじゃこあえ	625	26.4	とりにく あつあげとうふ うすらのたまご しらすほし ぎゅうじゅう	きくらげ こんにやく だいこん こまつな もやし キャベツ にんじん	こめ さといも ごま
10水	ぶどうパン	チリコンカン アーモンドサラダ ヨーグルト	736	33	だいず ぎゅうにく ハム ヨーグルト ぎゅうじゅう	たまねぎ にんじん にんにく キャベツ きゅうり レーズン	パン あぶら こむぎこ アーモンド
12金	むぎごはん	まぐろのアーモンドがらめ ほうれんそうともやしのおひたし かきたまじる	637	33.3	まぐろ かつおぶし たまご ちくわ わかめ ぎゅうじゅう	えだまめ しょうが ほうれんそう もやし にんじん たまねぎ えのき	こめ むぎ さとう あぶら アーモンド でんぷん
15月	むぎごはん	マーボーどうふ ちゅうかあえ りんご	667	27	とうふ ぶたにく みそ くらげ ぎゅうじゅう	たまねぎ にんじん たけのこ しいたけ ねぎ しょうが にんにく きゅうり キャベツ コーン りんご	こめ むぎ さとう あぶら でんぷん ごま ごまあぶら
16火	ごはん	さばのオイルやき きりほしだいこんのごますあえ けんちんじる	686	30.3	さば とりにく とうふ ぎゅうじゅう	きりほしだいこん こまつな にんじん きくらげ こんにやく ごぼう	こめ ごま さとう さといも あぶら でんぷん
17水	しょくパン はちみつ&マーガリン	クリームシチュー ブロッコリーサラダ キウイ	671	25.7	とりにく しろいんげんまめ チーズ ハム ぎゅうじゅう	たまねぎ にんじん しめじ ブロッコリー キャベツ キウイ	しょくパン じゃがいも あぶら なまクリーム はちみつ マーガリン
18木	ごはん	カレーうどん さつまあげ ちぐさあえ	608	20.7	ぶたにく さつまあげ しらすほし ぎゅうじゅう	たまねぎ にんじん ねぎ しょうが にんにく コーン にんじん こまつな キャベツ	こめ うどん あぶら ごま ごまあぶら さとう
19金	むぎごはん	にくじゃが のりあえ ぎすけに	648	26.5	ぎゅうにく もみのり だいず いりこ ぎゅうじゅう	にんじん たまねぎ こんにやく えだまめ もやし ほうれんそう にんじん	こめ むぎ さとう あぶら ごま
22月	むぎごはん	よせなべ とりつくね ブロッコリーのしおこんぶあえ	649	26.5	とりにく とうふ つくね こんぶ ぎゅうじゅう	にんじん はくさい えのき ねぎ しめじ ごぼう ブロッコリー キャベツ	こめ むぎ マロニー
23火	ごはん	ホイコーロー しゅうまい ぎゅうにくスープ	650	24.4	ぶたにく みそ ぎゅうにく とうふ ぎゅうじゅう	にんじん キャベツ たけのこ ねぎ にんにく しょうが だいこん しめじ えのき たまねぎ	こめ ごまあぶら はるさめ あぶら
24水	ワンローフパン	さけチーズフライ やさしいソテー コンソメスープ ココアワッフル	743	28.6	しゃけ ベーコン ウインナー ぎゅうじゅう	たまねぎ キャベツ ピーマン にんじん だいこん セロリ	パン あぶら じゃがいも
25木	ごはん なっとう	ぶたにくとやさいののもの アーモンドあえ	704	28.3	なっとう ぶたにく あつあげとうふ ちくわ たまご ぎゅうじゅう	たまねぎ にんじん ごぼう こんにやく えだまめ こまつな キャベツ もやし	こめ じゃがいも あぶら さとう アーモンド ごま
26金	むぎごはん ふくじんづけ	カレーライス ハムサラダ ぼんかん	730	23.9	ぶたにく チーズ ハム ぎゅうじゅう	たまねぎ にんじん にんにく キャベツ きゅうり ぼんかん	こめ むぎ じゃがいも あぶら なまクリーム
29月	ひじきごはん	あつやきたまご ポパイサラダ すましじる	604	26	とりにく ひじき あぶらあげ たまご ハム チーズ かまぼこ とうふ ぎゅうじゅう	にんじん えだまめ ほうれんそう たまねぎ えのき ねぎ	こめ あぶら じゃがいも ノイグ マヨネーズ ぶ

※ 材料などの都合により、献立を変更することがあります。



節分(せつぶん)



節分は立春の前日で、冬から春にかけての季節の変わり目の行事です。節分に豆を年の数や年にひとつ足した数を食べると1年を元気に過ごすことができると言われています。「鬼は外」のかけ声とともに、豆をまくのは、豆にある「霊力」によって、災いをはらう意味があります。

今月のこんだてより

- ・3日の節分の日には「節分豆」がきます
- ・19日の食育の日のメニュー「ぎすけ煮」です。しっかりとよく噛んで食べましょう。

|