



平成28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			
	しゅしょく	ぎゅうにゅう			もの	ととのえるもの	もともになるもの	
10 火	【筑前和食の日】 ごはん		659	26.2	ぶり あぶらあげ とりにく かまぼこ するめ ぎゅうにゅう	だいこん にんじん かつおな しいたけ みかん	こめ さとう ごま しらたま	
11 水	ワンローフパン		636	21.7	ぎゅうにく とりにく ぎゅうにゅう	たまねぎ にんにく だいこん セロリ キャベツ あかかぶ トマト ピクルス にんじん グリンピース	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	
12 木	むぎごはん		629	24.8	さけ とうふ みそ あぶらあげ つくね てんぷら ぎゅうにゅう	にんじん はくさい ごぼう だいこん ねぎ しょうが しいたけ	ごはん むぎ あぶら じゃがいも さとう	
13 金	わかめごはん		616	20.8	わかめ とりにく ちくわ しらすほし ぎゅうにゅう	にんじん たまねぎ ねぎ コーン ほうれんそう キャベツ ぼんかん	こめ うどん さとう ごま ごまあぶら もち	
16 月	むぎごはん		637	25	とりにく あつあげ さつまあげ こんぶ ぎゅうにゅう	だいこん たまねぎ にんじん いんげん しょうが ブロッコリー キャベツ	こめ むぎ あぶら さといも でんぷん さとう	
17 火	ごはん		636	29.4	さば とりにく ぎゅうにゅう	しょうが こまつな キャベツ もやし しいたけ にんじん ごぼう だいこん こんにゃく れんこん	こめ アーモンド さとう さといも あぶら でんぷん	
18 水	ワンローフパン		610	24.8	ミートボール チーズ ハム ぎゅうにゅう	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	
19 木	【食育の日】 クロダマルごはん		599	25.7	クロダマル たまご しらすほし ぶたにく とうふ みそ ぎゅうにゅう	こまつな もやし キャベツ にんじん だいこん こんにゃく ごぼう はくさい ねぎ しょうが	こめ ごま さといも あぶら みそ	
20 金	むぎごはん		658	20.1	ベーコン たまご ちくわ わかめ ぎゅうにゅう	たまねぎ キャベツ ピーマン にんじん	こめ むぎ あぶら でんぷん	
23 月	むぎごはん なっとう		679	28.6	なっとう とりにく あつあげ あぶらあげ みそ ぎゅうにゅう	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 むぎ さとう じゃがいも ごま	
24 火	ごはん やきのり		633	28.3	のり さけ ぎゅうにく とうふ あぶらあげ みそ わかめ ぎゅうにゅう	ごぼう にんじん こんにゃく たまねぎ エノキ ねぎ	こめ ごま あぶら さとう ごまあぶら	
25 水	あげパン		638	21	ポトフ ハム ハムサラダ みかん	ウインナー ハム ぎゅうにゅう	たまねぎ にんじん ブロッコリー だいこん キャベツ きゅうり レモン みかん	こめ さとう あぶら アーモンド じゃがいも
26 木	ごはん		641	27.2	くじら かつおぶし ぶたにく あぶらあげ みそ ぎゅうにゅう	キャベツ きゅうり レモン にんじん ごぼう だいこん はくさい ねぎ	こめ あぶら こむぎこ しらたま さといも	
27 金	むぎごはん ふくじんづけ		705	22.3	ぶたにく チーズ ヨーグルト ぎゅうにゅう	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	こめ むぎ あぶら じゃがいも なまクリーム	
30 月	むぎごはん		692	29.1	とりにく とうふ たまご かつおぶし ちくわ ぎゅうにゅう	たまねぎ にんじん しいたけ ねぎ キャベツ もやし	こめ むぎ あぶら さとう でんぷん	
31 火	ごはん		608	22.3	ぶたにく とうふ みそ ぎゅうにゅう	チンゲンサイ はくさい だいこん しめじ エノキ にんじん キムチ もやし ポンカン	こめ マロニー さとう ごまあぶら ごま あぶら	

※材料などの都合により、献立を変更することがあります。

「全国学校給食週間」について

約70年前、日本は第2次世界大戦で食糧難になり、学校給食は一時中断されました。

しかし戦後、ユニセフの救援物資などでパンと脱脂粉乳の給食が再開され、栄養不足の子どもたちを救いました。

この給食が再開したのが12月24日だったのですが、今では冬休み期間なので、1か月遅らせて1月24日を給食記念日としました。

そして、**24日～30日**までの1週間が「**全国学校給食週間**」に定められたのです。



今月の献立より

○今月10日は、「筑前和食の日」と「おせち料理」を兼ねた献立です。旬のかつお菜を使った「しらたま雑煮」や、「紅白なます」「ぶりのてりやき」が登場します。

○食育の日のメニューはクロダマル入りの「黒豆ごはん」です。

○1月24日から30日までは、学校給食感謝週間です。「鯨の竜田揚げ」や「揚げパン」など、昔の給食も登場しますよ。

