



平成30年度1月学校給食献立表

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	ぎょうじょう	ふくしょく			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
9水	まるパン		てりやきチキンパティ レモンあえ コーンチャウダー	676	24.8	とりにくミンチ ベーコン チーズ ぎゅうにゅう	きゃべつ たまねぎ パセリ ブロッコリー にんじん かぼちゃ レモン	パン パンこ バター こむぎこ じゃがいも サラダゆ
10木	くろまめごはん		ぶりのてりやき こうはくなます しらたまそうに	651	30.1	クロダマル ぶり とりにく かまぼこ あぶらあげ こんぶ ぎゅうにゅう	だいこん にんじん はくさい かつおな ねぎ にんじん しいたけ	こめ しらたまもち ごま さとう さといも
11金	むぎごはん		カレーマーボー パンサンスー	656	26.4	とうふ ぶたミンチ きんしたまご ハム ぎゅうにゅう	たまねぎ にんじん にんにく しょうが にら きゃべつ こまつな	こめ むぎ カレールウ さとう ごまあぶら はるさめ ごま
15火	【筑前和食の日】 ごはん		さばのみぞれに こまつなのおひたし はくさいのみそしる	642	22.8	さば とうふ みそ あぶらあげ かつおぶし わかめ ぎゅうにゅう	しょうが だいこん ねぎ こまつな にんじん もやし はくさい	こめ こむぎこ でんぷん あぶら じゃがいも
16水	ミルクパン		ちゃんぽん ポテトのチーズやき りんご	619	25.6	ぶたにく てんぷら チーズ ウィンナー ぎゅうにゅう	たまねぎ はくさい ねぎ もやし しょうが ブロッコリー りんご	ミルクパン ちゃんぽんめん じゃがいも マヨネーズ
17木	むぎごはん		ローストンカツ コロコロサラダ かきたまじる	712	25.7	ぶたにく とりにく ミックスビーンズ たまご ぎゅうにゅう	えだまめむきみ たまねぎ えのきだけ にんじん ほうれんそう ねぎ	こめ むぎ さつまいも でんぷん サラダゆ パンこ
18金	【食育の日】 ごはん		だんごじる げんきサラダ くろまめ	645	23.5	ぶたにく あぶらあげ みそ ハム かつおぶし こんぶ クロダマル ぎゅうにゅう	にんじん ごぼう だいこん ねぎ はくさい しょうが きゅうり きゃべつ コーン	こめ さといも こむぎこ しらたまご ごまあぶら ごま
21月	むぎごはん なっとう		ちくぜんに だいこんのすみそあえ	669	29.5	なっとう とりにく あつあげ あぶらあげ わかめ みそ ぎゅうにゅう	ごぼう れんこん こんにやく しいたけ たけのこ にんじん だいこん えだまめむきみ	こめ むぎ さといも サラダゆ さとう ごま
22火	ごはん		ちからうどん こんにやくのいためもの ほんかん	604	21.3	とりにく ちくわ あぶらあげ ぎゅうにく わかめ ぎゅうにゅう	こまつな こんにやく ごぼう たまねぎ にんじん ねぎ ほんかん	こめ うどん もち さとう サラダゆ
23水	あげパン (アーモンド)		ポトフ ツナサラダ	638	21.3	ツナ とりにく ベーコン ぎゅうにゅう	きゃべつ ブロッコリー たまねぎ にんじん だいこん コーン レモンしる	ねじりパン さとう あぶら アーモンド じゃがいも
24木	ごはん やきのり		さけのしおやき そくせきづけ とうふのみそしる	592	26.8	のり さけ こんぶ みそ とうふ あぶらあげ わかめ ぎゅうにゅう	こまつな だいこん きゃべつ たまねぎ ねぎ えのきだけ にんじん	こめ ごま
25金	むぎごはん		チキンカレーライス ブロッコリーサラダ ヨーグルト	674	24.9	とりにく チーズ ハム ヨーグルト ぎゅうにゅう	たまねぎ にんじん にんにく とまとみずに しょうが きゃべつ ブロッコリー	こめ むぎ バター こむぎこ じゃがいも サラダゆ
28月	むぎごはん		チャプチェ しゅうまい ちゅうかたまごスープ	621	20.7	ぶたにく ぶたミンチ ベーコン たまご とうふ ぎゅうにゅう	にんじん たまねぎ しいたけ こまつな エリンギ にんにく ちんげんさい コーン	こめ むぎ あぶら はるさめ でんぷん ごま ごまあぶら
29火	ごはん ぎすけに		だいこんとさといものそばろに ちぐさあえ	641	26.9	とりミンチ あつあげ しらすぼし だいず いりこ 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 きゃべつ もやし ほうれんそう コーン	こめ さとう さといも でんぷん ごまあぶら ごま
30水	ワンローフパン		クリームシチュー やさいのひめずあえ キウイフルーツ	640	26.2	とりにく いんげんまめ とりささみチャック チーズ ぎゅうにゅう	たまねぎ にんじん しめじ ちんげんさい みずな だいこん きゃべつ ひめず キウイフルーツ	パン こむぎこ じゃがいも バター サラダゆ ママレード
31木	じゃこごはん		ちゃんこなべ ごもくまめ	623	29.4	しらすぼし とりにく とりつくね とうふ こんぶ てんぷら ぎゅうにゅう	だいこんば ごぼう はくさい にんじん ねぶかねぎ しめじ れんこん こんにやく こまつな	こめ さとう サラダゆ

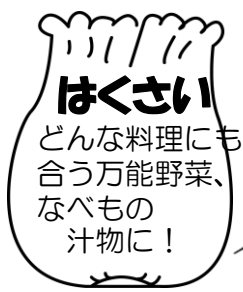


冬休みは元気に、楽しく過ごせましたか？
さあ、新しい年のはじまりです。
元気のもと、食事を残さずに楽しく
食べて、素晴らしい年にしましょう。

今年も
健康な一年で
ありますように

ふゆやさいをたべよう！

かぜを予防する効果のあるビタミンA、Cが豊富な冬野菜をたくさん食べて、寒さに負けないようにしましょう。また、冬野菜を使った温かい料理は体も心も温まります。



今月のこんだてより

○15日(火)「筑前和食の日」
寒くなると、温かいものが一番です。今日は冬野菜の白菜がたっぷり入った「みそ汁」です。

○18日「食育の日」
クロダマルを甘く、柔らかく煮た「黒豆」で、おせち料理のひとつです。「まめに暮らせますように」と願いをこめていただきます。まめには、まじめ、健康という意味があります。

○今月の行事食

1月7日「七草(ななくさ)」

昔からのみなさんの健康と幸せを願う行事食です。

