



# 平成30年度11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<br>Kcal | たんぱく質<br>g | ざ い り よ う                                     |                                                                   |                                                       |
|-----|---------------------------|--------|---------------|------------|-----------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------|
|     | しゅしょく                     | さやうじょう |               |            | もの                                            | ととのえるもの                                                           | もとなるもの                                                |
| 1木  | 【筑前和食の日】<br>むぎごはん<br>うめぼし |        | 622           | 20.3       | ぶたにく<br>ひじき あぶらあげ<br>ぎゅうにゅう                   | たまねぎ にんじん いんげん<br>こんにゃく きゅうり もやし<br>ちくぜんひめず うめぼし                  | おもにねつやちからの<br>もとなるもの<br>こめ むぎ<br>サラダゆ さとう<br>じゃがいも ごま |
| 2金  | ちゅうかおこわ                   |        | 625           | 26.6       | ぶたにく あぶらあげ<br>あじ かつおぶし わかめ<br>とうふ ぎゅうにゅう      | たけのこ にんじん しいたけ ねぎ<br>えだまめむきみ ちくぜんひめず きゅうり<br>はくさい きゃべつ だいこん えのきだけ | こめ あぶら<br>ごま こむぎこ<br>はるさめ                             |
| 5月  | ごはん                       |        | 680           | 27.3       | ぎゅうにく とうふ<br>くきわかめ ヨーグルト<br>ツナ ぎゅうにゅう         | はくさい たまねぎ にんじん<br>えのきだけ ねぶかねぎ<br>しらたき きゃべつ きゅうり                   | こめ さとう<br>Iggケアマネーズ ごま                                |
| 6火  | むぎごはん                     |        | 651           | 20.8       | とりにく レンズまめ<br>チーズ ハム<br>ぎゅうにゅう                | たまねぎ にんじん とまとかん<br>しょうが りんご にんにく<br>だいこん みずな きゅうり レモン             | こめ むぎ<br>こむぎこ バター<br>じゃがいも サラダゆ                       |
| 7水  | こくとうコッペパン                 |        | 624           | 26.5       | ぶたにく いか<br>てんぷら ぶたひきにく<br>ぎゅうにゅう              | たまねぎ にんじん たけのこ<br>コーン もやし きゃべつ ねぎ<br>しょうが りんご                     | こくとうパン てんぷら<br>あげめん サラダゆ<br>しゅうまいのかわ                  |
| 8木  | むぎごはん<br>うまかってん           |        | 711           | 27.6       | さば とりにく とうふ<br>かつおぶし いりこ だいず<br>こんぶ ぎゅうにゅう    | だいこん こまつな もやし<br>にんじん こんにゃく ごぼう<br>しいたけ ねぎ                        | こめ むぎ さといも<br>さといも てんぷら<br>ごま まつのみ アーモンド              |
| 9金  | むぎごはん                     |        | 649           | 24.9       | とりにく にくだんご<br>やきとうふ だいず<br>みそ ぎゅうにゅう          | ごぼう ねぶかねぎ はくさい<br>ちんげんさい えのきだけ しめじ<br>かぼちゃ しょうが                   | こめ むぎ さとう<br>マロニー ごま<br>サラダゆ てんぷら                     |
| 12月 | さつまいもごはん                  |        | 622           | 21.8       | いわし たまご ハム<br>とうふ あぶらあげ みそ<br>わかめ ぎゅうにゅう      | こまつな きゃべつ もやし<br>たまねぎ ねぎ えのきだけ                                    | こめ くらごま さつまいも<br>アーモンド こむぎこ<br>あぶら ねりごま               |
| 13火 | むぎごはん<br>なっとう             |        | 650           | 25.5       | とりにく<br>しらすぼし なっとう<br>ぎゅうにゅう                  | きりぼしだいこん たまねぎ<br>こんにゃく インゲン もやし コーン<br>ほうれんそう きゃべつ にんじん           | こめ むぎ さとう<br>じゃがいも サラダゆ<br>ごま ごまあぶら                   |
| 14水 | あげパン                      |        | 669           | 23.7       | きなこ ベーコン<br>とりにく チーズ<br>ぎゅうにゅう                | たまねぎ きゃべつ ブロッコリー<br>にんじん ちんげんさい コーン<br>かぼちゃ パセリ                   | パン あぶら さとう<br>じゃがいも かつパゲイ<br>バター こむぎこ                 |
| 15木 | むぎごはん                     |        | 681           | 28.6       | ぶたひきにく とうふ あかみそ<br>とりささみ きんしたまご<br>わかめ ぎゅうにゅう | たまねぎ にんじん にんにく<br>しょうが たけのこ しいたけ ねぎ<br>きゃべつ かき                    | こめ むぎ<br>さとう てんぷら<br>ごまあぶら ごま                         |
| 16金 | 【食育の日】<br>ごはん             |        | 646           | 26.1       | だいず とりにく ひじき<br>てんぷら あぶらあげ<br>しらすぼし ぎゅうにゅう    | にんじん いんげん こんにゃく<br>こまつな もやし きゃべつ<br>みかん                           | こめ さとう<br>じゃがいも ごま<br>サラダゆ                            |
| 19月 | むぎごはん                     |        | 649           | 25         | とりにく あつあげ<br>わかめ あぶらあげ<br>みそ ぎゅうにゅう           | ごぼう れんこん こんにゃく<br>しいたけ えだまめむきみ たけのこ<br>だいこん にんじん りんご              | こめ むぎ<br>さといも サラダゆ<br>ごま さとう                          |
| 20火 | ごはん                       |        | 622           | 28.1       | とりにく たまご<br>わかめ だいず いりこ<br>ぎゅうにゅう             | たまねぎ にんじん ねぎ<br>はくさい こまつな もやし                                     | こめ<br>うどん さとう<br>ごま ねりごま                              |
| 21水 | しょくぱん<br>りんごジャム           |        | 649           | 27.5       | さけ チーズ<br>ベーコン ミックスビーンズ<br>ぎゅうにゅう             | しめじ たまねぎ にんじん<br>パセリ セロリ きゃべつ<br>コーン                              | パン エッグケアマヨネーズ<br>じゃがいも バター<br>サラダゆ りんごジャム             |
| 22木 | むぎごはん                     |        | 621           | 22.1       | とりひきにく あつあげ<br>かつおぶし<br>ぎゅうにゅう                | こんにゃく にんじん はくさい<br>インゲン ほうれんそう もやし<br>たまねぎ だいこん みかん               | こめ むぎ さとう<br>さといも てんぷら<br>サラダゆ                        |
| 26月 | わかめごはん                    |        | 659           | 27         | ぶたにく あつあげ<br>すきこんぶ わかめ<br>ぎゅうにゅう              | たまねぎ にんじん たけのこ しめじ<br>ちんげんさい しょうが にんにく<br>きりぼしだいこん こまつな           | こめ さとう<br>てんぷら<br>ごまあぶら ごま                            |
| 27火 | むぎごはん                     |        | 682           | 23.8       | さんま こんぶ みそ<br>とうふ あぶらあげ<br>わかめ ぎゅうにゅう         | しょうが ブロッコリー きゃべつ<br>はくさい だいこん にんじん<br>ゆず みかん                      | こめ むぎ さとう<br>あぶら こむぎこ<br>(ゆずドレッシング)                   |
| 28水 | しょくパン                     |        | 646           | 28.7       | ぶたにく だいず チーズ<br>ガルパンソー こめみそ<br>ツナ ぎゅうにゅう      | たまねぎ にんじん にんにく<br>きゃべつ きゅうり だいこん<br>パセリ レモンじゅる りんご                | パン<br>じゃがいも サラダゆ<br>さとう                               |
| 29木 | むぎごはん                     |        | 699           | 30.1       | とりひきにく たまご<br>とうふ てんぷら<br>ししゃも ぎゅうにゅう         | たまねぎ しいたけ にんじん<br>ねぎ れんこん インゲン<br>こんにゃく                           | こめ むぎ<br>さとう マロニー<br>ごま ごまあぶら                         |
| 30金 | ごはん                       |        | 649           | 25.9       | とりにく うすらたまご<br>あつあげ ちくわ こんぶ<br>あぶらあげ ぎゅうにゅう   | だいこん にんじん こんにゃく<br>もやし こまつな はくさい<br>みかん                           | こめ さといも<br>ごま ねりごま                                    |

※材料などの都合により、献立を変更することがあります。

11月は「地産地消月間」

体もげんき・地域もげんき



地元の農産物を食べて、食べる人も、作っている農家のかたもみんな元気になるましょう。

給食では、筑前町産の大豆をはじめ、野菜やくだものをたくさん使っています。みなさん、給食を通して農家の方の大変さや郷土の自然の豊かさを感じながら、おいしくいただきます。

### 今月のこんだてより

- 1日「筑前和食の日」  
和食で人気の肉じゃがと和食の材料に欠かせない海藻のひじきを使ったあえ物です。
- 16日「食育の日」大豆とひじきの煮物

11月19日(月)福岡県の郷土食「筑前煮」「大根の酢みそ和え(ぬた)」



昔から伝わる郷土料理にこめられた思いや知恵、料理法などにふれる機会にしましょう。

- 11月8日「いい歯の日」  
よくかんで、健康な歯を!

