



平成30年度12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	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になるもの
3月	にくまん		ちゃんぼん ぎょうざ りんご	587	22.6	 ぶたにく ひきにく てんぷら ぎゅうにゅう	 たまねぎ にんじん はくさい もやし ねぎ りんご しょうが	 こむぎこ ちゃんぼんめん あぶら ぎょうざのかわ
4火	ごはん		だいずのごもくに そくせきづけ たづくり	648	28.6	 だいず とりにく あぶらあげ いりこ こんぶ ぎゅうにゅう	 にんじん ごぼう こんにゃく いんげん しょうが きゅうり かぶ キャベツ	 こめ あぶら ごま さとう じゃがいも
5水	せわりパン		ウインナー はくさいのクリームに きゃべつのかレーソテー	690	28.5	 ベーコン とりにく チーズ ウインナー ぎゅうにゅう	 たまねぎ にんじん ブロッコリー はくさい きゃべつ	 パン じゃがいも バター こむぎこ なまクリーム
6木	チキンピラフ		オムレツ ブロッコリーのドレッシングサラダ ミネストローネ	615	23.3	 とりにく たまご ベーコン ひよこまめ ぎゅうにゅう	 コーン たまねぎ にんじん しめじ えだまめ セロリ ブロッコリー キャベツ にんにく トマト	 こめ サラダゆ あぶら マカロニ じゃがいも
7金	【筑前和食の日】 むぎごはん		いわしのかんろに ほうれんそうのおひたし ひつつみじる	593	23.8	 いわし かつおぶし とりにく ぎゅうにゅう	 キャベツ ほうれんそう もやし にんじん ごぼう しいたけ ねぎ はくさい	 こめ むぎ こむぎこ しらたまこ
10月	むぎごはん		みそおでん ちくさあえ みかん	636	26.7	 とりにく あつあげ みそ うすらのたまご ちくわ しらすほし ぎゅうにゅう	 にんじん こんにゃく だいこん こまつな キャベツ コーン もやし みかん	 こめ むぎ ごま ごまあぶら さといも さとう
11火	ごはん		さけのしおやき ひじきのいために かきたまじる	605	24.5	 さけ ひじき とりにく たまご わかめ ぎゅうにゅう	 にんじん ごぼう こんにゃく こまつな たまねぎ えのき はくさい	 こめ さとう サラダゆ でんぷん
12水	しょくパン		かぼちゃのチーズやき ポトフ キウイフルーツ	623	25.0	 とりにく チーズ ウインナー ぎゅうにゅう	 かぼちゃ たまねぎ にんじん ブロッコリー かぶ キャベツ キウイフルーツ	 パン じゃがいも バター こむぎこ あぶら
13木	むぎごはん なっとう		にくだんごスープ げんきサラダ	620	24.7	 ハム こんぶ なっとう かつおぶし とりにく たまご ぎゅうにゅう	 だいこん キャベツ コーン しょうが しいたけ たまねぎ にんじん はくさい ねぎ	 こめ むぎ ごま ごまあぶら でんぷん はるさめ
14金	むぎごはん		れんこんのきんぴら キムチなべ	654	23.8	 てんぷら こめみそ ぶたにく やきとうふ ぎゅうにゅう	 れんこん ごぼう こんにゃく ねぎ はくさい にんにく だいこん えのき キムチづけ	 こめ むぎ ごま さとう トック ごまあぶら
17月	【食育の日】 さといもごはん		ちくさやき クロダマルサラダ ふゆやさいのみそしる	586	22.4	 たまご とうふ みそ クロダマル ハム あぶらあげ ぎゅうにゅう	 こまつな ほうれんそう きゃべつ コーン だいこん たまねぎ ねぎ	 こめ さといも サラダゆ
18火	ごはん		さばのみそに はくさいのおひたし だぶ	651	30.3	 さば かつおぶし あかみそ とりにく ぎゅうにゅう	 しょうが ほうれんそう はくさい もやし しいたけ にんじん れんこん ごぼう こんにゃく だいこん	 こめ さとう さといも あぶら でんぷん
19水	【クリスマスメニュー】 テーブルロール クリスマスケーキ		フライドチキン ブロッコリーのレモンサラダ コンソメスープ	675	27.2	 とりにく ベーコン ぎゅうにゅう	 たまねぎ にんじん だいこん セロリ にんにく はくさい レモン しょうが キャベツ ブロッコリー	 テーブルロール でんぷん こむぎこ じゃがいも あぶら
20木	むぎごはん		カレーうどん きりほしだいこんのいために かぼちゃムース	622	22.3	 ぶたにく こんぶ あぶらあげ てんぷら ぎゅうにゅう	 たまねぎ にんじん はくさい エリンギ かぼちゃ ねぎ しょうが きりほしだいこん こまつな	 こめ むぎ うどん カレールウ さとう かぼちゃムース

※材料などの都合により、献立を変更することがあります。

冬をげんきにすごすための3つのポイント！

1 2月は2学期のまとめの月、また、楽しいことがいっぱい冬休みもあります。

3つのアドバイスを守って、元気にすごしましょう。

朝はあさごはんを
しっかり食べよう！

昼は元気いっぱい
体を動かそう！

夜はよふかしをせず
はやく寝よう！



12月22日
冬至
(とうじ)

1年のうちで最も昼が短く、夜が長い日。
この日に、かぼちゃを食べて、ゆず湯につ
かると、病気にならないといわれています。
給食でも、かぼちゃの料理をいれています。



年末年始の食事は行事食や郷土料理などが食卓に並ぶことが多くなり
ます。つかっている食材や由来などをうちのの人にたずねてみてくださいね。

POINT

★7日：筑前和食の日

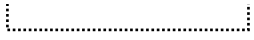
旬の根菜をつかった「ひつつみじる」は岩手県の郷
土料理です。九州の「だんごじる」と同じですが、
手でちぎることを「ひつつむ」ということから
ひつつみじるといいます。

★17日：食育の日「クロダマルサラダ」

今月のクロダマルサラダです。10月に枝豆で
食べたクロダマルがりっぱな豆になり、収穫した
ものです。黒くて栄養満点です。

★19日：「クリスマスケーキセレクト」

クリスマス献立おなじみのケーキセレクトです。
みなさんはどのケーキにしましたか？



3