



平成30年度2月学校給食献立表

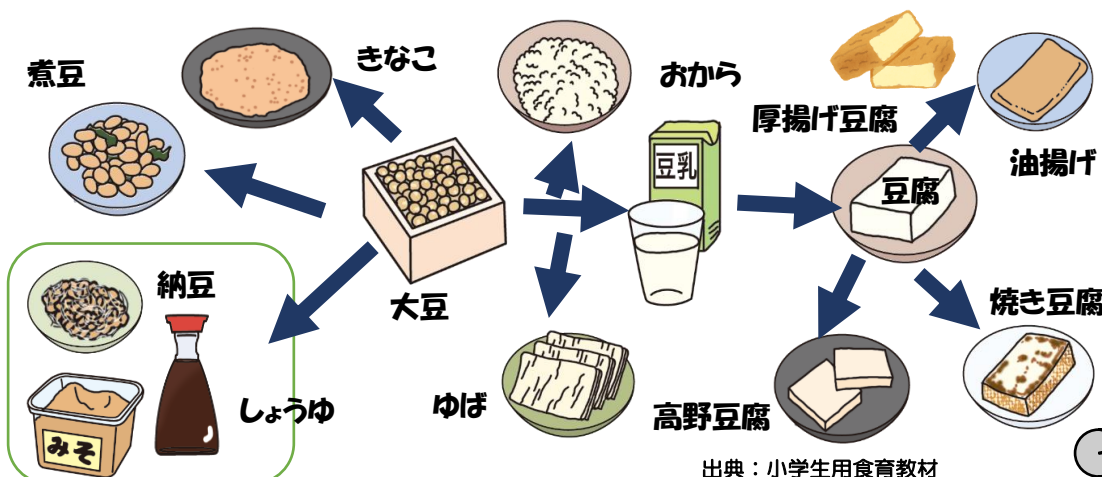
筑前町立三並小学校

日曜	こ ん だ て				ざ い り よ う			
	しゅしょく	ぎゅうにゅう	ふくしょく	エネルギー	たんぱく質	おもにからだをつくるもの		
				Kcal	g	おもにからだのちょうしを	おもにねつやちからの	
1金	【行事食 節分】 ごはん せつぶんまめ		いわしのてんぷら やさいのごまあえ けんちんじる	585	21.2	いわし とりにく だいず とうふ ぎゅうにゅう	ほうれんそう もやし はくさい にんじん こんにゃく れんこん ごぼう しいたけ ねぎ	こめ あぶら ごま でんぷん さといも
4月	むぎごはん		とりにくとじゃがいものうまに のりあえ なっとう	649	27.7	とりにく あつあげとうふ のり なっとう ぎゅうにゅう	にんじん たまねぎ しいたけ いんげん ほうれんそう もやし はくさい	こめ むぎ じゃがいも さとう あぶら
5火	ごはん		さけのしおやき ごもくきんぴら はくさいのみそしる	628	26.5	さけ てんぷら わかめ とうふ あぶらあげ みそ ぎゅうにゅう	ごぼう れんこん にんじん いとこんにゃく はくさい	こめ ごま さとう あぶら
6水	ねじりパン		ポークビーンズ アーモンドサラダ キウイフルーツ	674	28.1	ぶたにく だいず チーズ みそ ハム ひよこまめ ぎゅうにゅう	たまねぎ にんじん パセリ にんにく キャベツ ほうれんそう だいこん キウイフルーツ	パン あぶら さとう アーモンド じゃがいも
7木	むぎごはん		マーボーとうふ パンサンスー ぎょうざ	747	29.0	とうふ ぶたにく あかみそ ハム こんぶ かつおぶし ぎゅうにゅう	たまねぎ にんじん だけのこ しいたけ しょうが きゅうり キャベツ コーン	こめ むぎ ごまあぶら あぶら さとう でんぷん ごま
8金	ごまごはん		ホイコーロー ちゅうかたまごスープ ぼんかん	661	26.9	とりにく あぶらあげ ぶたにく あかみそ たまご ベーコン ぎゅうにゅう	にんじん えだまめ キャベツ えのき だけのこ ねぎ にんにく しょうが たまねぎ しいたけ チンゲンサイ	こめ ごま あぶら さとう ごまあぶら
12火	むぎごはん		すきやき きりぼしだいこんのごますあえ ぎすけに	620	28.4	ぶたにく とうふ こんぶ だいず いりこ ぎゅうにゅう	しらたき はくさい にんじん たまねぎ ねぎ えのき きりぼしだいこん きゅうり	こめ むぎ さとう ごま あぶら
13水	ワンローフパン りんごジャム		オムレツきのこソース チーズポテト ミネストローネ	663	23.8	たまご チーズ ベーコン ひよこまめ ぎゅうにゅう	たまねぎ しめじ コーン にんじん セロリ キャベツ にんにく トマト パセリ	パン りんごジャム あぶら さとう じゃがいも
14木	むぎごはん		チキンカレー だいこんのちゅうかサラダ ぼんかん	660	23.4	とりにく チーズ たまご ぎゅうにゅう	たまねぎ にんじん しょうが にんにく トマト だいこん みずな ブロッコリー ぼんかん	こめ むぎ バター こむぎこ あぶら ごま
15金	ごはん		おやこうどん パンプキンサラダ ツナだいず	665	24.5	とりにく たまご ツナ わかめ ハム チーズ クロダマル ぎゅうにゅう	たまねぎ にんじん しいたけ ねぎ レモン しょうが かぼちゃ	こめ うどん じゃがいも さとう あぶら
18月	むぎごはん		とりにくのおろしソースかけ わふうソテー みそしる	602	28.9	とりにく とうふ あぶらあげ みそ わかめ ぎゅうにゅう	だいこん はくさい こまつな しめじ れんこん にんじん しょうが	こめ むぎ じゃがいも あぶら さとう
19火	【食育の日】 ごはん ふりかけ		だいずのいそに げんきサラダ	640	26.9	だいず とりにく たまご ひじき てんぷら あぶらあげ ハム ぎゅうにゅう	こんにゃく ごぼう にんじん いんげん こまつな キャベツ	こめ ごま じゃがいも あぶら さとう はるさめ
20水	こめこパン		スパゲティクリームソース ツナサラダ りんご	645	28	ベーコン とりにく ツナ チーズ ぎゅうにゅう	たまねぎ にんじん コーン エリンギ キャベツ ブロッコリー だいこん りんご	こめこパン スパゲティー バター あぶら
21木	むぎごはん		さばのみそに きりぼしだいこんのいために かきたまじる	644	26.1	さば あぶらあげ たまご とうふ みそ わかめ ぎゅうにゅう	きりぼしだいこん にんじん こまつな たまねぎ えのき ねぎ	こめ むぎ あぶら さとう でんぷん
22金	ツナピラフ		ポトフ マカロニサラダ	584	22.5	ツナ ウィナー ハム ぎゅうにゅう	コーン たまねぎ にんじん エリンギ えだまめ ブロッコリー はくさい きゅうり しめじ	こめ あぶら じゃがいも マカロニ
25月	ナン		まめのカレーシチュー ちくぜんひめすサラダ りんごヨーグルト	661	25.6	ひよこまめ ぎゅうにゅう チーズ ハム ヨーグルト こんぶ ぎゅうにゅう	たまねぎ にんじん にんにく トマト ブロッコリー だいこん みずな ちくぜんひめす	ナン レンズマメ バター あぶら マーマレード
26火	ごはん		さばのあんかけ ひじきのいために ぶたじる	625	26.9	さば てんぷら みそ ひじき ぶたにく とうふ ぎゅうにゅう	たまねぎ にんじん しいたけ しょうが いとこんにゃく れんこん こまつな だいこん ごぼう はくさい ねぎ	こめ あぶら こむぎこ さとう さといも
27水	バーガーパン スライスチーズ		てりやきハンバーグ ゆでやさい かぼちゃのチャウダー	645	26.1	とりにく ベーコン チーズ ぎゅうにゅう	たまねぎ にんじん パセリ キャベツ ちくぜんひめす かぼちゃ	パン じゃがいも バター あぶら
28木	むぎごはん		あつあげのちゅうかに ごまじゃこあえ でこぼん	665	28.0	ぶたにく あつあげとうふ うずらのたまご こんぶ しらすぼし ぎゅうにゅう	たまねぎ にんじん しめじ でこぼん だけのこ チンゲンサイ にんにく こまつな もやし キャベツ	こめ むぎ さとう でんぷん あぶら 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。

★すがたをかえる「大豆」★

大豆は、昔から日本各地で利用されている食べ物です。大豆からできる食品もたくさんあります。おかずになる豆腐や納豆、調味料のみそやししょうゆと毎日の食事に欠かせない大切な食べ物です。



出典：小学生用食育教材

今月のこんだてより

- 節分の行事食「即力豆」
無病息災を願って
「鬼は外、福は内」
節分にまく豆は炒った大豆、豆まきが終わったら、「年取り豆」として「まめになる（元気になる）ように」と自分の年の数（数え年）だけ豆を食べましょう。
- 19日食育の日「大豆の磯煮」
大豆とひじきには、体をつくるもとになるたんぱく質、カルシウム、じゃがいもや人参には病気から体を守るビタミン、おなかの掃除をしてくれる食物繊維などがたっぷりです。
今年度の食育の日もあと二回・・・今までどんな料理があったのか振り返ってみましょう。

