



平成27年度1月分学校給食献立表

筑前町立中牟田小学校

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	ぎゅうじゅう			もの	ととのえるもの	もとなるもの
8金	【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 こんぶ すめめ ぎゅうじゅう	だいこん にんじん かつおな しいたけ みかん	おもにねつやちからの もとなるもの こめ さとう くろごま しらたまこ
12火	むぎごはん		703	28.6	とりにく とうふ たまご ちくわ ぎゅうじゅう	たまねぎ にんじん きくらげ ねぎ ほうれんそう もやし	こめ むぎ あぶら さとう ごま
13水	ライむぎパン りんごジャム		651	22.4	ぎゅうじゅう とりにく ぎゅうじゅう	たまねぎ にんにく だいこん セロリ キャベツ にんじん グリーンピース ピーツ	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
14木	むぎごはん		628	24.8	さけ とうふ あぶらあげ みそ てんぷら ぎゅうじゅう	にんじん はくさい ごぼう だいこん ねぎ しょうが きりぼしだいこん	こめ むぎ じゃがいも あぶら さとう
15金	わかめごはん		622	20.7	わかめ とりにく しらすぼし ちくわ ぎゅうじゅう	にんじん たまねぎ ねぎ コーン ほうれんそう キャベツ みかん	こめ うどん さとう ごま ごまあぶら
18月	むぎごはん		667	28.2	くじら しらすぼし ぶたにく あぶらあげ みそ ぎゅうじゅう	こまつな もやし キャベツ にんじん ごぼう だいこん はくさい ねぎ	こめ むぎ あぶら ごま こむぎこ さといも
19火	【食育の日】 くろまめごはん		667	29.9	くろだまる とりにく あつあげ たまご みそ あぶらあげ ぎゅうじゅう	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 さとう じゃがいも ごま
20水	あげパン		692	22.8	ウインナー ハム ぎゅうじゅう	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 ぼんかん	パン あぶら さとう アーモンド じゃがいも
21木	【おにぎりを作ろう】 ごはん やきのり		629	28.3	のり さけ ぎゅうじゅう とうふ あぶらあげ わかめ みそ ぎゅうじゅう	ごぼう にんじん こんにゃく たまねぎ えのき ねぎ	こめ ごま あぶら さとう ごまあぶら
22金	むぎごはん ふくじんづけ		724	22.0	ぶたにく チーズ ヨーグルト ぎゅうじゅう	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 だいこん しょうが	こめ むぎ じゃがいも あぶら なまクリーム
25月	むぎごはん		617	23.8	とりにく あつあげ さつまあげ こんぶ ぎゅうじゅう	だいこん たまねぎ にんじん えだまめ しょうが ブロッコリー キャベツ	こめ むぎ さといも あぶら さとう でんぷん
26火	ごはん		647	29.1	さば たまご かまぼこ あぶらあげ ぎゅうじゅう	しょうが こまつな キャベツ もやし にんじん ごぼう こんにゃく ねぎ	こめ さとう アーモンド ごま じゃがいも だんご
27水	ワンローフパン		650	26	ぶたにく チーズ ハム ぎゅうじゅう	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 なまクリーム
28木	むぎごはん		624	22.9	ぶたにく とうふ みそ ヨーグルト ぎゅうじゅう たまご	ちんげんさい はくさい だいこん しめじ えのき たら にんじん もやし にんにく	こめ むぎ マロニー さとう ごまあぶら あぶら
29金	ごはん ふりかけ		651	20.0	ベーコン たまご ちくわ ぎゅうじゅう ぎゅうじゅう	たまねぎ キャベツ ピーマン たまねぎ ほうれんそう にんじん	こめ あぶら でんぷん じゃがいも

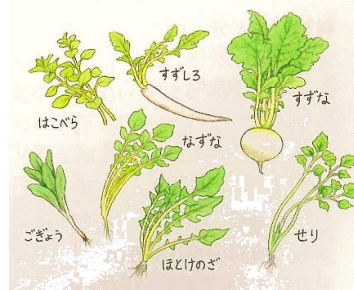


学校給食は栄養バランスのとれた食事によって、子どもたちの心身の成長を支え、また、「生きた教材」として、生涯にわたって健康で充実した生活を送るための自己管理能力を育てるなどの役割があります。

全国学校給食週間は、このような学校給食の意義や役割などについて理解と関心を高め、より一層の充実をはかることを目的として定められました。

今月の献立より

- 19日の食育の日のメニューは、**黒豆ごはん**です。
- 18日から22日のメニューは、**あげパン**や**くじらの竜田揚げ**など昔懐かしの給食メニューが勢ぞろいします。



春の七草「せり、なすな、ごぎょう、はこべら、ほとけのざ、すずな、すずしろ」を入れたおかゆを食べて、正月のごちそうで疲れた胃腸をいたわり、新しい年の無病息災を祈ります。

