



平成27年度12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 たんぱく質		ざ い り よ う		
	しゅしょく	ぎゅうにゅう	Kcal	g	もの	ととのえるもの	もとなるもの
1火	【筑前和食の日】 ごはん		696	28.0	さば とりにく ぎゅうにゅう	だいこん ねぎ しょうが はくさい もやし にんじん ごぼう たまねぎ こまつな	こめ あぶら こむぎこ でんぷん ごま しらたま
2水	ワンローフパン ジャム		701	27.2	とりにく チーズ ひよこめめ ぎゅうにゅう	たまねぎ マッシュルーム コーン ブロッコリー にんじん セロリ にんにく キャベツ トマト	パン マカロニ あぶら パンこ じゃがいも
3木	さといもごはん		672	22.5	ぎゅうにく ぶたにく とうふ あぶらあげ ぎゅうにゅう わかめ	だいこんば にんじん たまねぎ こまつな えりんぎ はくさい だいこん にんにく	こめ さといも ごま さとう はるさめ
4金	むぎごはん		674	27.4	とうふ ぶたにく あかみそ くらげ ぎゅうにゅう	たまねぎ にんじん たけのこ ねぎ しょうが にんにく ぎゅうり キャベツ コーン	こめ むぎ でんぷん さとう ごま あぶら
7月	むぎごはん なっとう		643	23.7	なっとう とりにく わかめ ぎゅうにゅう	たまねぎ にんじん えだまめ こんにゃく ぎゅうり コーン かぼす	こめ むぎ あぶら さとう
8火	ごはん		694	21.0	ぶたにく とりにく みそ ぎゅうにゅう	きりほしだいこん にんじん いら こまつな にんにく エリンギ たまねぎ しめじ はくさい	こめ あぶら ごま ごまあぶら さとう
9水	ミルクパン		570	27.2	ぶたにく いか たまご とりにく ぎゅうにゅう	たまねぎ にんじん キャベツ もやし きくらげ ねぎ きゅうり しょうが にんにく だいこん	パン ちゃんぽんめん あぶら
10木	ごはん		623	25.9	さんま みそ ぎゅうにく たまご ぎゅうにゅう ちくわ	ゆず ごぼう にんじん こんにゃく ほうれんそう えのき	こめ ごま あぶら さとう でんぷん
11金	むぎごはん ふくじんづけ		670	22.9	ぎゅうにく ツナ チーズ ぎゅうにゅう	にんにく たまねぎ にんじん しめじ しょうが だいこん キウイ ぎゅうり キャベツ コーン レモン	こめ むぎ じゃがいも あぶら
14月	むぎごはん		605	26.6	さけ のり とうふ ぶたにく みそ ぎゅうにゅう	もやし ほうれんそう にんじん だいこん ごぼう はくさい こんにゃく ねぎ しょうが	こめ むぎ さといも あぶら
15火	ごはん のりつくだに		676	27.7	とりにく こんぶ うすらのたまご あつあげとうふ がんもどき ぎゅうにゅう しらすほし	こんにゃく だいこん コーン にんじん ほうれんそう キャベツ みかん	こめ ごま ごまあぶら さといも
16水	しょくパン		640	29.5	ぶたにく とりにく チーズ たまご ぎゅうにゅう ベーコン	たまねぎ しめじ コーン にんじん トマト ほうれんそう	パン あぶら さとう じゃがいも でんぷん
17木	ウインナーライス		722	22.0	ウインナー ぎゅうにく ベーコン ヨーグルト ぎゅうにゅう	たまねぎ にんじん えだまめ トマト ブロッコリー だいこん セロリ キャベツ	こめ あぶら ノンエッグマヨネーズ じゃがいも
18金	【食育の日】 むぎごはん		699	26.4	だいず ぶたにく あぶらあげ いわし ぎゅうにゅう こんぶ	にんじん ごぼう こんにゃく しょうが しょうが きゅうり キャベツ	こめ むぎ じゃがいも あぶら さとう ごま
21月	ごはん		611	22.0	みそ とりにく わかめ てんぷら あぶらあげ たまご ぎゅうにゅう とうふ	たまねぎ はくさい しめじ ねぎ にんじん だいこん コーン みかん	こめ うどん ごま
22火	むぎごはん		654	20.4	ぶたにく かつおぶし ぎゅうにく とうふ ぎゅうにゅう	ほうれんそう もやし にんじん だいこん しめじ えのき ねぎ しょうが	こめ むぎ はるさめ ごまあぶら
24木	【セレクト給食】 キャロットパン		746	28.8	とりにく ハム ベーコン チーズ ぎゅうにゅう	にんにく ブロッコリー キャベツ たまねぎ にんじん かぼちゃ パセリ	キャロットパン でんぷん こむぎこ あぶら バター

※材料などの都合により、献立を変更することがあります。

食べ物で体の中 から温まろう!

木枯らしが吹く寒い日には、温かい鍋料理で体の中から温まりたいですね。鍋料理や温かい麺・汁物など、料理法を工夫するほか、食べ物自体にも、体を冷やしたり温めたりする効果があるといわれています。体を温める食べ物を食事に取り入れて、体のしんからポカポカ温かくなりましょう。



体を温める食べ物

今月の献立より

- 今月の筑前和食の日は1日です。旬のさばと大根を使った「さばのみぞれ煮」がです。
- 食育の日のメニューは「大豆の五目煮」です。
- 最後の日はクリスマスセレクト給食です。みなさんは何をえらびましたか？

12月22日
冬至

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、ゆず湯につかると、病気にならないといわれています。



