

平成28年度1月学校給食献立表

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	ざいりょう		
	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なるもの
10火	【筑前和食の日】 ごはん		ぶりのてりやき こうはくなます しらたまそうに	659	26.2	ぶり あぶらあげ とりにく かまぼこ するめ ぎゅうにゅう	だいこん にんじん かつおな しいたけ はくさい	こめ さとう ごま しらたまもち
11水	ワンローフパン		ボルシチ オリヴィエサラダ	636	21.7	ぎゅうにく とりにく ぎゅうにゅう	たまねぎ にんにく だいこん セロリ キャベツ あかかぶ トマト ピクルス にんじん グリンピース	パン あぶら さとう なまクリーム ジャがいも ノンエッグマヨネーズ
12木	むぎごはん		いしかりなべ とうふつくね きりぼしだいこんのいために	629	24.8	さけ とうふ みそ あぶらあげ つくね てんぷら ぎゅうにゅう	にんじん はくさい ごぼう だいこん ねぎ しょうが しいたけ	ごはん むぎ あぶら ジャがいも さとう
13金	わかめごはん		ちからうどん ちぐさあえ ヨーグルト	616	20.8	わかめ とりにく ちくわ しらすぼし ぎゅうにゅう ヨーグルト	にんじん たまねぎ ねぎ コーン ほうれんそう キャベツ	こめ うどん さとう ごま ごまあぶら もち
16月	むぎごはん		だいこんとさといものそぼろに さつまあげ ブロッコリーのしおこんぶあえ	637	25	とりにく あつあげ さつまあげ こんぶ ぎゅうにゅう	だいこん たまねぎ にんじん いんげん しょうが ブロッコリー キャベツ	こめ むぎ あぶら さといも でんぷん さとう
17火	ごはん		さばのにつけ アーモンドあえ だぶ	636	29.4	さば とりにく ぎゅうにゅう	しょうが こまつな キャベツ もやし しいたけ にんじん ごぼう だいこん こんにゃく れんこん	こめ アーモンド さとう さといも あぶら でんぷん
18水	ワンローフパン		ミートボールとはくさいのクリームに ブロッコリーサラダ キウイ	610	24.8	ミートボール チーズ ハム ぎゅうにゅう	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 ジャがいも バター こむぎこ
19木	【食育の日】 クロダマルごはん		ちぐさやき ごまじゃこあえ ぶたじる	599	25.7	クロダマル たまご しらすぼし ぶたにく とうふ みそ ぎゅうにゅう	こまつな もやし キャベツ にんじん だいこん こんにゃく ごぼう はくさい ねぎ しょうが	こめ ごま さといも あぶら みそ
20金	むぎごはん		ぎゅうにくコロッケ やさいソテー かきたまじる	658	20.1	ベーコン たまご ちくわ わかめ ぎゅうにゅう	たまねぎ キャベツ ピーマン にんじん	こめ むぎ あぶら でんぷん
23月	むぎごはん なっとう		ちくぜんに だいこんのすみそあえ	679	28.6	なっとう とりにく あつあげ あぶらあげ みそ ぎゅうにゅう	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 むぎ さとう ジャがいも ごま
24火	ごはん あじつけのり		さけのしおやき ごもくきんぴら とうふのみそしる	633	28.3	のり さけ ぎゅうにく とうふ あぶらあげ みそ わかめ ぎゅうにゅう	ごぼう にんじん こんにゃく たまねぎ エノキ ねぎ	こめ ごま あぶら さとう ごまあぶら
25水	あげパン		ポトフ ハムサラダ	638	21	ウインナー ハム ぎゅうにゅう	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 レモン みかん	こめ さとう あぶら アーモンド ジャがいも
26木	ごはん		くじらのたつたあげ レモンあえ だんごじる	641	27.2	くじら かつおぶし ぶたにく あぶらあげ みそ ぎゅうにゅう	キャベツ きゅうり レモン にんじん ごぼう だいこん はくさい ねぎ	こめ あぶら こむぎこ しらたま さといも
27金	むぎごはん ふくじんづけ		ポークカレー フルーツヨーグルト	705	22.3	ぶたにく チーズ ヨーグルト ぎゅうにゅう	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	こめ むぎ あぶら ジャがいも なまクリーム
30月	むぎごはん		ふわふわどんぶり あげぎょうざ おひたし	692	29.1	とりにく とうふ たまご かつおぶし ちくわ ぎゅうにゅう	たまねぎ にんじん しいたけ ねぎ キャベツ もやし	こめ むぎ あぶら さとう でんぷん
31火	ごはん		キムチなべ ごまあえ ねぎやき	608	22.3	ぶたにく とうふ みそ ぎゅうにゅう	チンゲンサイ はくさい だいこん しめじ エノキ にんじん もやし キムチ キャベツ	こめ マロニー さとう ごまあぶら ごま あぶら

※材料などの都合により、献立を変更することがあります。

「全国学校給食週間」について

約70年前、日本は第2次世界大戦で食糧難になり、学校給食は一時中断されました。戦争が終わり、ユニセフの救援物資でパンと脱脂粉乳の給食が再開され、栄養不足の子どもたちを救いました。

この給食が再開した日は12月24日だったのですが、この日は冬休みになるので、1か月遅らせて**1月24日**が給食記念日となりました。

そして、**24日～30日**までの1週間が「全国学校給食週間」に定められました。

食べることの大切さや食べ物への感謝の気持ちを考える月にしてほしいと思います。



今月の献立より

○今月10日は、「筑前和食の日」と「おせち料理」を兼ねた献立です。おせち料理の「紅白なます」「ぶりのてりやき」博多雑煮ではおなじみのかつお菜を使った「白玉雑煮」が登場します。

○食育の日のメニューはクロダマル入りの「黒豆ごはん」です。

○1月は、学校給食感謝週間があります。「鯨の竜田揚げ」や「揚げパン」など、昔の給食も登場します。

