



令和元年度 11月学校給食献立表



11月24日和食の日

筑前町立中牟田小学校

日	曜日	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 Kcal	たんぱくしつ g	おもにエネルギーの もとになる	おもにからだをつくる もとになる	おもにからだのちょうしを ととのえるもとになる
1	金	【筑前和食の日】 ごはん		さけのしおやき こまつなごまあえ じゃがいものみそしる	624	26.7	こめ じゃがいも ごま ねりごま	さけ とうふ わかめ あぶらあげ あわせみそ ぎゅうにゅう	こまつな にんじん もやし たまねぎ ねぎ
5	火	むぎごはん		だいこんとさといものそぼろに ちくさあえ ぎすけに	654	27.8	こめ むぎ さといも ごま さとう あぶら	とりミンチ あつあげ しらすぼし だいず いりこ ぎゅうにゅう	だいこん にんじん たまねぎ しょうが こまつな もやし コーン キャベツ ねぎ
6	水	あげパン		ポトフ グリーンサラダ ヨーグルト	642	22.6	パン じゃがいも アーモンド あぶら さとう	ウインナー ヨーグルト ぎゅうにゅう	キャベツ きゅうり だいこん レモンじる たまねぎ にんじん ブロッコリー かぶ
7	木	むぎごはん		ぶたすき げんきサラダ	610	26.0	こめ むぎ マロニー さとう ごま ごまあぶら	ぶたにく とうふ ハム かつおぶし こんぶ ぎゅうにゅう	はくさい たまねぎ にんじん いとこんにやく ぶかねぎ キャベツ えのきだけ こまつな コーン
8	金	ごはん		ふわふわおやこに くきわかめのいためもの みかん	647	26.8	こめ さとう でんぷん マロニー あぶら ごま ごまあぶら	とりにく とうふ たまご くきわかめ てんぷら かつおぶし ぎゅうにゅう	しいたけ にんじん たまねぎ たけのこ れんこん ねぎ みかん
11	月	かしわごはん アーモンドカル		ちくさやき さんしょくなます わかめスープ	588	24.8	こめ サラダゆ はるさめ さとう アーモンド ごま	とりにく あぶらあげ たまご とうふ わかめ いりこ ぎゅうにゅう	ごぼう にんじん しいたけ えだまめ だいこん きゅうり たまねぎ えのきだけ ねぎ
12	火	ごはん		とうふのちゅうかに だいこんのちゅうかうサラダ たかなのあぶらいため	639	28.0	こめ あぶら さとう ごま ごまドレッシング	とうふ ぶたにく とりささみ うずらのたまご しらすぼし ぎゅうにゅう	たまねぎ にんじん しめじ にんにく チンゲンサイ たけのこ しょうが だいこん ブロッコリー たかなづけ
13	木	コッパン		ポークピンス ツナサラダ キウイフルーツ	653	29.9	コッパン じゃがいも あぶら さとう	ぶたにく だいず こめみそ チーズ ツナ ガルバンゾー わかめ ぎゅうにゅう	たまねぎ にんじん にんにく トマト パセリ レモンじる キャベツ だいこん キウイフルーツ
14	木	むぎごはん		ビーフカレー マカロニサラダ	687	22.5	こめ むぎ バター こむぎこ じゃがいも マカロニ サラダゆ	ぎゅうにく チーズ レンズまめ ハム ぎゅうにゅう	にんにく しょうが トマト たまねぎ にんじん キャベツ きゅうり
15	金	ごはん		さばのしおこうじやき ごもくきんぴら すましじる みかん	659	22.8	こめ ごま おわらふ ごまあぶら あぶら	さば てんぷら とうふ わかめ ぎゅうにゅう	ごぼう にんじん れんこん いとこんにやく たまねぎ ねぎ えのきだけ みかん
18	月	ごはん		さんまのかばやきふう おひたし ぶたじる	692	25.9	こめ こむぎこ でんぷん あぶら さとう さといも	さんま かつおぶし ぶたにく とうふ あわせみそ ぎゅうにゅう	しょうが キャベツ もやし ごぼう はくさい こんにやく にんじん だいこん ねぎ
19	火	【食育の日】 むぎごはん		だいずのいそに みずなとだいこんのひめすあえ かき	649	24.8	こめ むぎ じゃがいも さとう あぶら ママレード	とりにく てんぷら だいず ひじき あぶらあげ ハム こんぶ ぎゅうにゅう	にんじん こんにやく いんげん だいこん みずな ひめす かき
20	水	しょくパン りんごジャム		あきやさいのクリームに アーモンドサラダ	637	25.5	しょくパン りんごジャム さつまいも こむぎこ バター あぶら アーモンド	とりにく チーズ ツナ ぎゅうにゅう	たまねぎ にんじん はくさい ブロッコリー しめじ キャベツ きゅうり レモンじる
21	木	ごはん		おやこうどん ぎゅうにくとじゃがいものいために	610	23.2	こめ うどん じゃがいも ごま あぶら さとう	たまご とりにく ぎゅうにく わかめ ぎゅうにゅう	たまねぎ にんじん しいたけ ねぎ ごぼう こんにやく こまつな もやし
22	金	むぎごはん		マーボーとうふ ハンサンスー りんご	688	26.6	こめ むぎ でんぷん さとう はるさめ ごま ごまあぶら	とうふ ぶたミンチ ハム あかみそ きんしたまご ぎゅうにゅう	にんにく しょうが たまねぎ にんじん しいたけ ねぎ たけのこ キャベツ りんご
25	月	さつまいもごはん		ししゃもフライ そくせきづけ かきたまじる	610	22.6	こめ さつまいも くろごま ごま あぶら こむぎこ でんぷん	ししゃも すいしょうこんぶ たまご とりにく ぎゅうにゅう	かぶ にんじん キャベツ きゅうり たまねぎ えのきだけ ほうれんそう
26	火	むぎごはん		はっぼうさい ごもくまめ みかん	631	24.5	こめ むぎ でんぷん あぶら ごまあぶら さとう	ぶたにく うずらたまご いか だいず てんぷら こんぶ ぎゅうにゅう	はくさい もやし たまねぎ にんじん たけのこ にんにく ごぼう こんにやく しいたけ みかん
27	水	よこわりまるパン		ハンバーグのバーベキューソースかけ チーズポテト やさしいスープ	621	27.7	よこわりまるパン じゃがいも あぶら さとう でんぷん	ぎゅうにく ぶたにく とりにく チーズ ぎゅうにゅう	たまねぎ りんご みかんジュース コーン キャベツ セロリ にんじん ブロッコリー
28	木	ごはん		よせなべ かぼちゃのもの なっとう	639	27.3	こめ マロニー あぶら さとう でんぷん	とりにく とうふ にくだんご なっとう ぎゅうにゅう	にんじん はくさい しめじ ごぼう ぶかねぎ かぼちゃ しょうが ねぎ
29	金	むぎごはん		いわしのかんろに きりほしだいこんのごますあえ けんちんじる	632	24.3	こめ むぎ さとう ごま さといも でんぷん ごまあぶら あぶら	いわし わかめ とうふ とりにく ぎゅうにゅう	きりほしだいこん こまつな にんじん ごぼう れんこん しいたけ こんにやく ねぎ

11月「地産地消月間」

体もげんき・地域もげんき



給食では野菜、大豆、米と筑前町の方が育てた農産物をたくさん使っています。

食事は、感謝の気持ちで「いただきます」おいしく、よくかんでいただきます。作った人々もうれしくて、幸せの輪が広がるでしょう。

11月23日「勤労感謝の日」

食べものが食べられるようになるまでには農家の方、酪農家の方とたくさんの方が働いています。

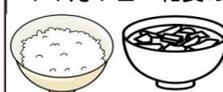
「ありがとう」の気持ちをわすれないように！



よくかんで ひと口ずつ 味わって いただきます。

今日のこんだてより

11月7日 和食の日



給食の味そ汁は筑前町産の大豆で作る手作り味そを使っています。これから、寒くなると味そ汁がおいしくなりますね。

11月8日「いい歯の日」

噛むことは丈夫な歯や体を作るためにも、体の健康にもとても大切です。

今日のごちそう献立は「茎わかめの炒めもの」です。

11月19日「食育の日」

今月の大豆料理は「大豆の磯煮」です。ゆでた大豆に鶏肉、ごぼう、ひじきをを入れて作る煮ものです。

11月は大豆の収穫です！

