

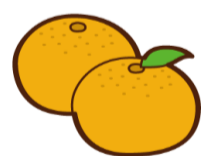


# 2019年度 12月学校給食献立表

筑前町立中牟田小学校

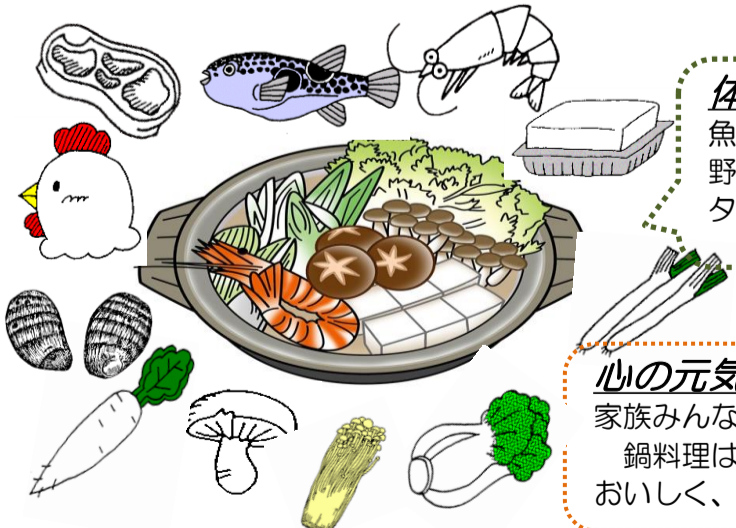


日	曜日	こ ん だ て				ざ い り よ う			
		しゅしょく	ぎゅうにゅう	ふくしょく	エネルギー Kcal	たんぱく質 g	おもにエネルギーの もとになる	おもにからだをつくる もとになる	おもにからだのちょうしを ととのえるもとになる
2	月	にくまん		ちゃんぽん さつまいもとだいずの かりんとうがらめ	670	25.4	こむぎこ ちゃんぽんめん さつまいも さとう くろこま あぶら	ぶたにく てんぷら だいず いか ぎゅうにゅう	たまねぎ にんじん ねぎ はくさい もやし にんにく しょうが
3	火	むぎごはん		ちくぜんに ごまじゃこあえ なっとう	664	30.5	こめ むぎ さとう さといも ごま あぶら	とりにく あつあげ しらす干し なっとう ぎゅうにゅう	ごぼう れんこん にんじん もやし しいたけ こんにゃく キャベツ たけのこ えだまめむきみ こまつな
4	水	せわれコッペパン		ウインナー キャベツのカレーソー きのこシチュー みかん	666	27.7	パン じゃがいも こむぎこ バター あぶら	とりにく ウインナー いんげんまめ チーズ なまクリーム ぎゅうにゅう	たまねぎ にんじん キャベツ しめじ エリンギ ブロッコリー みかん
5	木	【筑前和食の日】 ごはん		さばのみぞれに ほうれんそうともやしのおひたし じゃがいものみそしる	673	24	こめ じゃがいも こむぎこ あぶら	さば とうふ わかめ かつおぶし あぶらあげ ぎゅうにゅう	だいこん ねぎ しょうが ほうれんそう もやし にんじん はくさい たまねぎ
6	金	むぎごはん		すきやき だいこんのちゅうかうサラダ たづくり	631	27.3	こめ むぎ さとう ごまあぶら ごま	ぎゅうにく とうふ とりささみ いりこ ぎゅうにゅう	しらたき はくさい たまねぎ にんじん ねぶかねぎ えのきだけ だいこん みすな
9	月	むぎごはん さげぱっぱ		おでん アーモンドあえ	640	27.8	こめ むぎ さとう さといも ねりごま アーモンド ごま	とりにく あつあげ ハム ちくわ うすらのたまご さけ こんぶ ぎゅうにゅう	だいこん にんじん こんにゃく こまつな もやし キャベツ
10	火	ごはん		てりやきハンバーグ はくさいのごまあえ だぶ	660	26.0	こめ ごま ねりごま さといも あぶら でんぶん	とりミンチ とりにく あつあげ ぎゅうにゅう	はくさい ほうれんそう もやし にんじん しょうが ごぼう れんこん しいたけ こんにゃく だいこん
11	水	しょくパン		かぼちゃのチーズやき ミネストローネ キウイフルーツ	638	23.3	パン じゃがいも バター マカロニ	チーズ とりミンチ ベーコン ガルバンゾー ぎゅうにゅう	たまねぎ にんじん キャベツ かぼちゃ セロリ トマト パセリ キウイフルーツ
12	木	むぎごはん		ハヤシライス ハムサラダ はりはりづけ	668	23.0	こめ むぎ さとう あぶら	ぎゅうにく ハム なまクリーム ぎゅうにゅう	たまねぎ にんじん にんにく エリンギ トマト だいこん きゅうり
13	金	ごはん		カレーうどん ちくさあえ みかん	590	20	こめ うどん カレールウ さとう ごま ごまあぶら	ぶたにく しらすほし ぎゅうにゅう	たまねぎ にんじん コーン ねぎ はくさい しめじ にんにく しょうが キャベツ ほうれんそう もやし みかん
16	月	むぎごはん		メンチカツ れんこんのきんぴら ふゆやさいのみそしる	646	21.3	こめ むぎ パンこ さといも さとう ごま あぶら	ひきにく とりにく とうふ あぶらあげ みそ わかめ ぎゅうにゅう	れんこん ごぼう にんじん いとこんにゃく たまねぎ はくさい ねぎ
17	火	ごはん		とりにくとまめのごまに そくせきづけ りんご	643	25.3	こめ じゃがいも さとう サラダゆ ごま ねりごま	とりにく ガルバンゾー こめみそ こんぶ ぎゅうにゅう	ごぼう にんじん れんこん こんにゃく しいたけ かぶ きゃべつ えだまめむきみ りんご
18	水	ミルククレーセント クリスマスケーキ		とりのからあげ ドレッシングサラダ コンソメスープ	580	28.7	パン じゃがいも あぶら こむぎこ でんぶん あぶら ケーキ	とりにく ベーコン ぎゅうにゅう	キャベツ にんじん にんにく しょうが たまねぎ ブロッコリー コーン セロリ しいたけ はくさい だいこん
19	木	【食育の日】 さといもごはん		あつやきたまご クロダマルのサラダ ビーフンスープ みかん	618	24.8	こめ さといも ピーフン あぶら	たまご ぶたにく クロダマル ツナ ぎゅうにゅう	だいこんば こまつな キャベツ レモンじる たまねぎ にんじん はくさい しいたけ ねぎ みかん
20	金	むぎごはん		さんまのかんろに ゆずあえ だんごじる	650	25.5	こめ むぎ さといも さといも こむぎこ しらたまご	さんま ぶたにく あぶらあげ みそ	こまつな キャベツ かぶ ゆず にんじん ごぼう たまねぎ はくさい しょうが ねぎ
23	月	チキンライス		かぼちゃのポタージュスープ ブロッコリーサラダ ヨーグルト	669	25.6	こめ じゃがいも バター こむぎこ あぶら	とりにく チーズ ベーコン ツナ ヨーグルト ぎゅうにゅう	たまねぎ にんじん かぼちゃ えだまめむきみ ブロッコリー キャベツ



12月は2学期のまとめの月です。かぜをひかないように、朝、昼、夕の一日三食をきちんと食べて、寒さへの抵抗力を高めて、学習に取り組みましょう。また、大切な朝ごはんを必ず食べられるように、おやつの食べすぎや夜更かしに気をつけましょう。

## 温かい鍋料理で体の中から温まりましょう!



### 体の元気のもと!

魚・肉・豆腐は体をつくるたんぱく質が豊富です。野菜やきのこには体調をよくし、免疫力を高めるビタミン類やミネラルが豊富です!

### 心の元気のもと!

家族みんなで囲む鍋料理は温かくておいしく、会話ははずむ!



いろんな食べものを一度に食べられる鍋料理は栄養満点です。

家族みんなで囲んで食べる鍋料理は楽しい一家だんらんの場です!

寒さに負けず、元気にすごすために、温かい鍋料理をいろいろ食べてみましょう。

今月の給食ではおでん、すきやき、また、具だくさんの団子汁やだぶなど温かい料理を入れています。

※ 材料などの都合により、献立を変更することがあります。

## 今月のこんだてより

### ★5日「筑前和食の日」

ご飯とみそ汁に鯖のみぞれ煮ほうれん草のおひたしです。和食に欠かせない魚や大豆製品、野菜を使った体によい献立です。お箸で上手に食べましょう。



### ★19日 食育の日：「クロダマルサラダ」

11月に収穫されたクロダマルをゆでてサラダにしました。よくかんで、クロダマルのシンプルなおいしさを味わいましょう。

★冬至(23日)「かぼちゃのポタージュスープ」  
22日は一年でいちばん日が短い冬至です。昔から冬至には「柚子湯」に入ってかぼちゃを食べる習慣があります。栄養豊富なかぼちゃを食べて、病気になるないようにという願いがこめられています。

