



# 2019年度 1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	ぎゅうじゅう	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
9	木	【行事食：お正月】 くろまめごはん		ぶりのてりやき こうはくなます しらたまそうに	653	28.3	こめ しらたまもち さといも さとう	ぶり あぶらあげ とりにく こんぶ クロダマル ぎゅうじゅう	にんじん だいこん かつおな ごぼう はくさい れんこん しいたけ
10	金	むぎごはん		キムチなべ ちゅうかあえ	590	22.9	こめ むぎ トック マロニー さとう ごま ごまあぶら	ぶたにく やきどうふ とりにく たまご あわせみそ あかみそ ぎゅうじゅう	にんじん ねぎ はくさい えのきだけ だいこん キムチ しょうが きゅうり キャベツ
14	火	【筑前和食の日】 むぎごはん		さばのみぞれに ごもくきんぴら はくさいのそしる	703	23.7	こめ むぎ ごま さとう あぶら	さば てんぷら とうふ あぶらあげ あわせみそ わかめ ぎゅうじゅう	ねぎ だいこん しょうが ごぼう れんこん にんじん たまねぎ はくさい
15	水	しょくパン りんごジャム		オムレツ(オニオンソース) ふゆやさいのソテー ミネストローネ	641	24.8	パン じゃがいも マカロニ あぶら さとう りんごジャム	たまご とりにく ベーコン ガルバンソー ぎゅうじゅう	たまねぎ ほうれんそう コーン キャベツ たまねぎ セロリ パセリ ブロッコリー にんにく トマト
16	木	なめし		ちからうどん のりあえ ヨーグルト	645	22.9	こめ うどん もち さとう	とりにく ちくわ あぶらあげ もみのり ヨーグルト ぎゅうじゅう	たまねぎ にんじん ごぼう しめじ ねぎ もやし こまつな だいこんば はくさい
17	金	ごはん		マーボーどうふ パンサンスー ぼんかん	668	26.1	こめ はるさめ ごま さとう でんぶん ごまあぶら	ぶたミンチ とうふ ハム あかみそ ぎゅうじゅう	にんじん たまねぎ たけのこ しいたけ ねぎ にんにく こまつな しょうが キャベツ ぼんかん
20	月	【筑前食育の日】 ごもくごはん		あつやきたまご くろまめ わかめスープ	592	24.9	こめ もちごめ ふ さとう	とりにく クロダマル とうふ あぶらあげ わかめ ぎゅうじゅう	ごぼう にんじん しいたけ えだまめむきみ えのきだけ ねぎ
21	火	ごはん やさしいふりかけ		ちくぜんに だいこんのすみそあえ ミルメーク	634	24.9	こめ さといも ごま さとう	とりにく あつあげ わかめ あぶらあげ こめみそ ぎゅうじゅう	ごぼう れんこん こんにゃく にんじん しいたけ だいこん
22	水	あげパン		ハムサラダ コーンスープ	599	23.3	パン じゃがいも さとう あぶら	とりにく チーズ ハム ぎゅうじゅう	たまねぎ にんじん チンゲンサイ コーン パセリ キャベツ だいこん きゅうり レモンじる
23	木	むぎごはん		カレー ドレッシングサラダ キウイ	684	22.8	こめ むぎ じゃがいも こむぎこ バター あぶら	ぎゅうじゅう チーズ レンズまめ ぎゅうじゅう	にんじん たまねぎ にんにく トマト しょうが ブロッコリー キャベツ コーン キウイ
24	金	むぎごはん やきのり		さけのしおやき そくせきづけ ふゆやさいのみそしる	631	28.1	こめ むぎ ごま さといも	さけ あつあげ あわせみそ こんぶ のり わかめ ぎゅうじゅう	キャベツ かぶ にんじん はくさい たまねぎ ごぼう ねぎ
27	月	ごはん		すきやき げんきサラダ なっとう	670	29.8	こめ ごま マロニー さとう ごまあぶら	ぎゅうじゅう やきどうふ ハム こんぶ かつおぶし なっとう ぎゅうじゅう	にんじん たまねぎ はくさい ねぎ えのきだけ こまつな キャベツ えのきだけ コーン
28	火	むぎごはん		いわしのカリカリフライ アーモンドあえ だぶ	676	25.3	こめ むぎ こむぎこ パンこ さといも アーモンド さとう でんぶん ねりごま	いわし ハム とりにく とうふ ぎゅうじゅう	キャベツ ほうれんそう もやし しょうが しいたけ にんじん ごぼう れんこん こんにゃく
29	水	コッペパン		クリームシチュー ツナサラダ りんご	627	25.8	パン じゃがいも こむぎこ バター あぶら	とりにく チーズ ベーコン なまクリーム ツナ ぎゅうじゅう	にんじん はくさい たまねぎ ブロッコリー キャベツ だいこん コーン レモンじる
30	木	むぎごはん		さばのカレーに ひじきとだいすのいためもの はるさめスープ	708	26.3	こめ むぎ さとう あぶら はるさめ	さば ひじき だいす とうふ わかめ てんぷら ぎゅうじゅう	にんじん こまつな たまねぎ えのきだけ はくさい ねぎ
31	金	ごはん		みそおでん ごまじゃこあえ ぼんかん	651	27.3	こめ さといも ごま	とりにく あつあげ こんぶ うすらのたまご ちくわ こめみそ しらすぼし ぎゅうじゅう	にんじん もやし キャベツ ほうれんそう だいこん もやし こんにゃく ぼんかん

冬休みは元気に、楽しく過ごせましたか？さあ、新しい年の始まりです。

元気のもと、食事を残さずに楽しく食べて、素晴らしい年にしましょう。



※ 材料などの都合により、献立を変更することがあります。

## 《お正月のおせち料理に こめられた願いを知ろう！》



給食でも、黒豆や雑煮  
のおせち料理があります。

「おせち」のそれぞれの料理には、新しい年がよい年となるよう、さまざまな願いが込められています。

### 田作り



田作りは、昔、いわしを田の肥料にしたことから、豊作を願って食べられます。

### 数の子・さといも



数の子、さといもは、卵やいもの数が多いことから、子孫繁栄を願って食べられます。

### 黒豆



黒には、魔よけの力があるとされ、「まめ(元気)で暮らせるように」と願って食べられます。

### 伊達巻き・きんとん



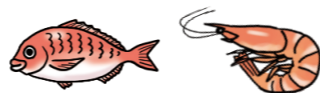
伊達巻は巻物(書物)に似ているので、知識が増えるように、きんとんはお金もちになるようにと願って食べられます。

### 昆布巻き・れんこん



昆布巻きは「よろこぶ」れんこんは「先が見通せる」として食べられます。

### たい・えび



たいは「めでたい」えびはこしが曲がるまで長生きですようにと願って食べられます。

## 今月のこんだてより

### ★14日(火)「筑前和食の日」

ごはんのみそ汁に鯖のみぞれ煮、五目きんぴらです。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。



### ★20日(月)「筑前食育の日」

クロダマルを甘く、柔らかく煮た「黒豆」で、おせち料理のひとつです。調理員さんが作った黒豆をおいしくいただきます。



### ★今月の行事食

1月 7日 七草(ななくさ) 1月11日 鏡開き



せり・なすな・こぎょう・はこべら・ほとけのざ・すずな・すずしろ



1月11日は鏡開き