

2020年 2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 ょ 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
3	月	ごはん せつぶんまめ		いわしのしょうがに はくさいのごまあえ はるさめスープ	632	24.3	こめ おわらふ さとう はるさめ ごま ねりごま	いわし とうふ わかめ だいず ぎゅうにゅう	はくさい もやし にんじん こまつな えのきだけ ねぎ
4	火	むぎごはん		あつあげのちゅうかに みすなとだいこんのひめすあえ しゅうまい	715	30.3	こめ むぎ しゅうまいのかわ さとう ごま ごまあぶら あぶら ママレード	あつあげ ぶたにく とりささみ うすらのたまご きざみこんぶ 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 みすな ひめす
5	水	ミルクコッペパン		ポークピンス ドレッシングサラダ キウイフルーツ	672	30.3	ミルクパン ジャがいも あぶら さとう	ぶたにく だいず こめみそ チーズ ガルバンソー ハム ぎゅうにゅう	たまねぎ にんじん にんにく コーン トマトピューレ パセリ レモンじる キャベツ ブロッコリー キウイフルーツ
6	木	【筑前和食の日】 むぎごはん		あつやきたまご くきわかめのいために ぶたじる	617	23.8	こめ むぎ ごま ごまあぶら さとう さといも あぶら	たまご とうふ ぶたにく あわせみそ てんぷら かつおぶし くきわかめ ぎゅうにゅう	れんこん にんじん だいこん ねぎ ごぼう しょうが はくさい こんにゃく
7	金	チキンピラフ		ポトフ マカロニサラダ	557	22.7	こめ あぶら ジャがいも マカロニ Igg ケアマヨネーズ	とりにく ウィナー ツナ ぎゅうにゅう	たまねぎ にんじん えだまめむきみ だいこん しめじ キャベツ ブロッコリー きゅうり コーン
10	月	むぎごはん		ホイコーロー はるまき たまごスープ	691	22.5	こめ むぎ あぶら こめこ でんぶん ごまあぶら	ぶたにく あかみそ たまご とうふ ぎゅうにゅう	たまねぎ にんじん しょうが にんにく キャベツ たけのこ ねぶかねぎ えのきだけ しいたけ チンゲンサイ
12	水	こめこパン		スパゲティクリームソース アーモンドサラダ りんご	707	29.5	こめこパン スパゲティ こむぎこ アーモンド	とりにく ベーコン チーズ ツナ ぎゅうにゅう	たまねぎ にんじん チンゲンサイ コーン エリンギ キャベツ レモンじる ブロッコリー だいこん りんご
13	木	むぎごはん		ビーフカレー だいこんとハムのサラダ ヨーグルト	717	24.1	こめ むぎ バター こむぎこ ジャがいも あぶら	ぎゅうにく チーズ レンズまめ ハム ヨーグルト 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 だいこん りんご ほうれんそう コーン レモンじる
14	金	ごはん		さばのみそに こまつなのおひたし けんちんじる ポンカン	739	28.5	こめ さとう ごま さといも あぶら でんぶん	さば かつおぶし とうふ とりにく あかみそ ぎゅうにゅう	ごぼう にんじん もやし こんにゃく しいたけ しょうが ねぎ こまつな はくさい ポンカン
17	月	ごはん		とりとジャがいものうまに ごまじゃこあえ なっとう	653	28.3	こめ ジャがいも さとう ごま あぶら	とりにく あつあげ しらすほし こんぶ なっとう ぎゅうにゅう	たまねぎ にんじん しいたけ いんげん こまつな もやし キャベツ
18	火	むぎごはん		あじのあんかけ れんこんのきんぴら ジャがいものみそじる	635	24.8	こめ むぎ こむぎこ でんぶん あぶら ジャがいも さとう ごま ごまあぶら	あじ てんぷら あわせみそ とうふ あぶらあげ わかめ ぎゅうにゅう	にんじん しいたけ たまねぎ れんこん ごぼう こんにゃく だいこん ねぎ
19	水	【食育の日】 ワンローフパン マーマレードジャム		オムレツ チリコンカン やさいスープ	635	23.9	ワンローフパン ジャがいも あぶら マーマレードジャム	たまご ひきにく だいず ベーコン ぎゅうにゅう	たまねぎ にんじん セロリ にんにく トマト パセリ はくさい
20	木	むぎごはん		ぶたすき げんきサラダ いちご	613	26	こめ むぎ さとう ごま ごまあぶら	ぶたにく やきとうふ 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 コーン こんにゃく ぶかねぎ キャベツ えのきだけ こまつな いちご
21	金	ごはん		おやこうどん ツナだいず ごまネーズサラダ	628	24.1	こめ うどん ごま ノンエッグマヨネーズ さとう あぶら	とりにく たまご ツナ クロダマル わかめ ぎゅうにゅう	たまねぎ にんじん ねぎ しいたけ ブロッコリー キャベツ れんこん しょうが
25	火	むぎごはん		だいずのいそに ちくさあえ いりこアーモンド	677	28.9	こめ むぎ さとう ジャがいも あぶら ごま ごまあぶら アーモンド	だいず とりにく ひじき てんぷら あぶらあげ いりこ ぎゅうにゅう	にんじん ごぼう いんげん こんにゃく こまつな もやし キャベツ コーン
26	水	よこわれまるパン		てりやきチキンパーティ ゆでやさい かぼちゃのチャウダー アセロラゼリー	649	24.4	まるパン ジャがいも こむぎこ あぶら バター ゼリー	とりにくミンチ ベーコン チーズ ぎゅうにゅう	たまねぎ にんじん キャベツ レモンじる かぼちゃ パセリ アセロラ
27	木	ごまごはん		ししゃもフライ きりほしだいこんのいために かきたまじる	654	26.4	こめ ごま さとう パンこ あぶら でんぶん	とりにく ししゃも たまご あぶらあげ てんぷら とうふ わかめ ぎゅうにゅう	にんじん えだまめむきみ こまつな えのきだけ たまねぎ きりほしだいこん ねぎ
28	金						お わ か れ え ん そ く		

2月3日 節分 (せつぶん)

鬼は～そと、福は～うち



豆まきのあとは、自分の年の数だけ、豆を食べましょう。

ま め ま き

昔の人は鬼が病気や災い(よくないこと)をもつてくると信じていました。また、大切な食べもの、大豆には悪霊(災いなど)を退ける力があると考えていました。「鬼はそと、福はうち」と、今年の健康を願って豆まきをします。

寒い日が続いていますが、3日の節分、4日の立春と暦の上では、春をむかえます。寒い冬も、もう少し、温かいものを食べて、元気に冬をのりきりましょう。

さわやかでジューシーなみかん(かんきつ類)!

ほんかん、いよかん、でこぼん、はっさく、きんかん・・・太陽の光をたくさんあびて、自然のおいしさとパワーがいっぱい!



種があるけど、甘い!



とび出たおへそが特徴です!

かんきつ類には体調をよくし、病気を予防するビタミンCやカロテン、食物繊維が豊富です。特に風邪の流行する冬には強い味方です。おやつや食後のデザートにお家でもいかがですか。

今月のこんだてより

2月6日 和食の日

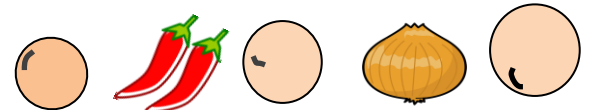
給食の味そは筑前町産の大豆で作る手作り味そを使っています。今日はごぼうや大根の入った豚汁です。体が温まりますね。



大豆は「畑の肉」

2月19日「食育の日」

世界中の人が食べている大豆、今日はアメリカの大豆料理「チリコンカン」



今月は「節分」にちなんで、いろいろな豆料理をしています。よくかんで、食べましょう。

