



令和2年度 12月学校給食献立表

※牛乳200mlが毎日1本つきます。



筑前町立中牟田小学校

日	曜日	こ ん だ て		ざ い り よ う			栄養価		
		しゅしょく	しゅさい・ふくさい	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	エネルギー Kcal	たんぱく質 g	食塩 g
1	火	【筑前和食の日】 ごはん	さばのにつけ さんしょくなます はくさいのみそしる	こめ さとう ごま	さば とうふ あぶらあげ わかめ ぎゅうにゅう	しょうが だいこん にんじん みずな たまねぎ はくさい	682	24.7	2.7
2	水	ごはん	だいこんとさといものそぼろに ほうれんそうともやしのおひたし ぎすけに	こめ さといも でんぷん ごま さとう あぶら	とりにく あつあげとうふ かつおぶし だいず いりこ 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 もやし ほうれんそう	604	25.0	1.5
3	木	しょくパン	ふゆやさいのクリームに スパゲティサラダ みかん	パン バター じゃがいも こむぎこ なまクリーム あぶら スパゲティ	とりにく チーズ ハム ぎゅうにゅう	たまねぎ にんじん はくさい ブロッコリー キャベツ きゅうり レモン みかん	632	24.5	2.4
4	金	むぎごはん	マーボーとうふ げんきサラダ	こめ むぎ あぶら さとう ごま ごまあぶら	とうふ ぶたにく みそ ハム かつおぶし こんぶ ぎゅうにゅう	たまねぎ にんじん しいたけ しょうが ねぎ にんにく だいこん ほうれんそう キャベツ コーン	668	28.0	1.9
7	月	ごはん	とりにくとさつまいものケチャップに ちゅうかスープ	こめ でんぷん こむぎこ あぶら さつまいも さとう	とりにく ベーコン とうふ ぎゅうにゅう	しょうが にんじん たまねぎ ブロッコリー しいたけ チンゲンさい	692	25.5	2.0
8	火	むぎごはん	チキンカレー ハムサラダ	こめ むぎ バター こむぎこ あぶら じゃがいも	とりにく チーズ ハム 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 ブロッコリー レモン	642	22.5	1.7
9	水	ごはん	ちくぜんに ちくさあえ なっとう	こめ あぶら さとう ごま ごまあぶら さといも	とりにく あつあげとうふ しらすぼし なっとう ぎゅうにゅう	ごぼう れんこん にんじん こんにゃく しいたけ えだまめ こまつな キャベツ コーン	675	29.3	2.0
10	木	はいがパン	かぼちゃのチーズやき ミネストローネ キウイフルーツ	はいがパン バター こむぎこ マカロニ あぶら	とりにく チーズ ベーコン ガルバンゾー ぎゅうにゅう	かぼちゃ たまねぎ にんじん セロリ キャベツ にんにく トマト パセリ キウイフルーツ	635	23.5	2.4
11	金	さといもごはん	サーモンフライ みずなとだいこんのゆずあえ ぶたじる	こめ さといも さとう じゃがいも あぶら	さけ ハム みそ ぶたにく とうふ ぎゅうにゅう	だいこんば だいこん みずな かぼす たまねぎ にんじん ごぼう はくさい こんにゃく ねぎ	669	26.7	2.6
14	月	むぎごはん	あつやきたまご のりあえ しるビーフン	こめ むぎ ビーフン あぶら	たまご しらすぼし ぎゅうにく のり ぎゅうにゅう	もやし ほうれんそう にら にんじん チンゲンさい はくさい しょうが	589	22.2	2.2
15	火	ごはん	とりすき ごまじゃこあえ りんご	こめ さとう ごま	とりにく とうふ しらすぼし ぎゅうにゅう	こんにゃく にんじん たまねぎ はくさい ねぎ えのき りんご こまつな キャベツ もやし	624	25.9	1.9
16	水	ごはん	いわしのおかかに ふゆやさいにびたし だんごじる	こめ あぶら さとう こむぎこ しらたまこ さといも	いわし あぶらあげ こんぶ ぶたにく かつおぶし みそ ぎゅうにゅう	れんこん こまつな にんじん しめじ ごぼう だいこん はくさい しょうが ねぎ	663	24.3	2.4
17	木	【セレクト給食】 ミルクねじりパン クリスマスケーキ	フライドチキン ブロッコリーサラダ コンソメスープ	ミルクパン じゃがいも あぶら でんぷん こむぎこ ケーキ	とりにく ベーコン ぎゅうにゅう	にんにく しょうが ブロッコリー キャベツ たまねぎ にんじん セロリ はくさい	762	30.0	2.6
18	金	【食育の日】 むぎごはん	だいずのごもくに はるさめのすのもの	こめ むぎ じゃがいも さとう ごま はるさめ	だいず とりにく あぶらあげ わかめ たまご ぎゅうにゅう	にんじん ごぼう こんにゃく いんげん しょうが キャベツ	642	23.9	1.9
21	月	ツナピラフ	かぼちゃのポタージュスープ だいこんサラダ	こめ あぶら バター こむぎこ じゃがいも	ツナ ベーコン とりにく チーズ ぎゅうにゅう	コーン たまねぎ にんじん かぼす かぼちゃ えだまめ しめじ パセリ だいこん きゅうり キャベツ	585	21.3	2.1
22	火	むぎごはん	メルルーサのあまからあげ ひじきのいために かきたまじる	こめ むぎ さとう でんぷん あぶら	メルルーサ ひじき たまご てんぷら わかめ ぎゅうにゅう	にんじん こんにゃく こまつな たまねぎ ねぎ えのき ほうれんそう	581	22.2	2.0
23	水	ごはん	カレーうどん ごもくきんぴら ムース	こめ うどん ごまあぶら カレールウ ごま あぶら さとう	とりにく ぎゅうにく ぎゅうにゅう	たまねぎ にんじん はくさい しめじ ねぎ しょうが にんにく ごぼう れんこん こまつな こんにゃく	657	20.6	1.9

**冬野菜は、ビタミン・ミネラルがたっぷり！
体も温まり、免疫力もアップします**

ブロッコリー
茎まで甘くて
おいしい！
ビタミンAとCが豊富

大根
煮物、和え物、
汁ものに最適

白菜
淡泊な味の
万能野菜

ほうれん草
ビタミンAが豊富
な冬野菜の代表

ごぼう
風味がよく、
食物繊維も豊富

冬野菜の季節です。冬野菜は、寒さに負けないように、栄養をたっぷり蓄えています。
給食でもいろいろな料理に使っています。探してみてくださいね。

今月のこんだて

1日(月) 筑前和食の日
旬の食材(鯖、大根、白菜)を使った
一汁二菜の献立です。
18日(金) 食育の日
今月は、筑前町産大豆を使った
「五目煮」です。
21日(月) 冬至
かぼちゃを食べると1年間
健康にすごせるといわれています。

