



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 しらたまご 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。

