



令和2年度 1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
12	火	むぎごはん	マーボーとうふ ちゅうかあえ	こめ むぎ さとう あぶら でんぶん ごま ごまあぶら	とうふ ぶたにく みそ とりにく くきわかめ きゅうにゅう	たまねぎ にんじん コーン しいたけ ねぎ しょうが にんにく きゅうり キャベツ	675	28.2	2.4
13	水	【筑前和食の日】 ごはん	福岡県産ぶりのていやき こうはくなます むしぞうにふうじる	こめ さとう しらたまもち ごま	福岡県産ぶり とりにく こんぶ かまぼこ きゅうにゅう	だいこん にんじん かつおな はくさい しいたけ しょうが	669	28.3	1.7
14	木	ワンローフパン はちみつ&マーガリン	クリームシチュー ツナサラダ りんご	パン じゃがいも こむぎこ しろいんげんまめ バター なまクリーム あぶら	ベーコン とりにく チーズ ツナ ぎゅうにゅう	たまねぎ にんじん はくさい ブロッコリー しめじ キャベツ こまつな コーン レモン りんご	742	27.9	2.6
15	金	くろまめごはん	いわしのカリカリフライ アーモンドあえ だぶ	こめ あぶら アーモンド ねりごま さとう でんぶん	いわし たまご とりにく クロダマル ぎゅうにゅう	こまつな キャベツ もやし しょうが しいたけ にんじん だいこん ごぼう れんこん	679	25.9	1.8
18	月	【食育の日】 ごはん	キムチなべ しゅうまい ちくぜんひめずあえ	こめ トックもち マロニー ごまあぶら シュウマイのかわ	ぶたにく やきどうふ みそ とりにく かつおぶし きゅうにゅう	チンゲンさい はくさい だいこん しめじ えのき キムチ しょうが こまつな キャベツ ちくぜんひめず	657	25.3	2.9
19	火	むぎごはん	おでん ごまじゃこあえ	こめ さといも むぎ しらすぼし ごま	とりにく こんぶ ちくわ あつあげ しらすぼし うずらのたまご きゅうにゅう	だいこん ほうれんそう もやし キャベツ にんじん こんにゃく	626	24.7	2.1
20	水	ごはん	さばのみぞれに ひじきのいために はるさめスープ みかん	こめ あぶら おわらふ はるさめ さとう	さば とりにく ひじき とうふ わかめ ぎゅうにゅう	だいこん ねぎ しょうが にんじん こんにゃく えのき いんげん	678	22.9	2.5
21	木	しょくパン りんごジャム	オムレツきのソース こふきいも パスタスープ	こめ さとう あぶら じゃがいも マカロニ	たまご ベーコン ぎゅうにゅう	たまねぎ しめじ えだまめ にんじん セロリ はくさい コーン りんご	599	22.2	2.8
22	金	むぎごはん	福岡県産和牛のカレー ドレッシングサラダ キウイフルーツ	こめ むぎ じゃがいも こむぎこ バター あぶら	福岡県産和牛 チーズ ぎゅうにゅう	たまねぎ にんじん しょうが にんにく トマト キャベツ だいこん コーン キウイフルーツ	711	23.9	1.6
25	月	全 国	さけのしおやき そくせきづけ ふゆやさいのみそしる	こめ むぎ ごま さといも	さけ こんぶ とうふ あぶらあげ みそ ぎゅうにゅう	きゅうり キャベツ はくさい ねぎ しょうが だいこん	600	25.8	1.9
26	火	学 校	あつやきたまご くろまめ ピリからスープ	こめ あぶら さとう はるさめ	とりにく あぶらあげ たまご クロダマル わかめ きゅうにゅう	ごぼう にんじん しいたけ えだまめ たまねぎ えのき だいこん しょうが	654	28.0	2.5
27	水	給 食	ちくぜんに ぬたあえ	こめ あぶら さとう ごま さといも	とりにく あつあげ わかめ みそ さけ ぎゅうにゅう	ごぼう れんこん こんにゃく にんじん しいたけ えだまめ だいこん	632	23.7	1.7
28	木	食 週	ハムサラダ コーンスープ ぼんかん	パン あぶら さとう じゃがいも こむぎこ	きなこ とりにく チーズ ハム ぎゅうにゅう	たまねぎ にんじん コーン だいこん みずな パセリ ぼんかん	658	25.3	2.3
29	金	間	福岡県産和牛のにくうどん のりあえ ヨーグルト	こめ うどん さとう	福岡県産和牛 あぶらあげ ヨーグルト のり きゅうにゅう	だいこんば ごぼう ねぎ たまねぎ もやし ほうれんそう にんじん はくさい しめじ	633	23.0	2.8



1月24日~30日は「全国学校給食週間」



日本の学校給食は、今から約130年前、明治22年山形県鶴岡市ではじまったといわれています。戦争中は、食料が不足し、給食は中止せざるを得ない状況となりました。戦後、子どもたちが満足に食事ができない状況となり、栄養失調も大きな問題となっていました。昭和21年12月に、外国からいただいた食べ物で給食をつくり、再び子どもたちの給食が始まりました。そして、昭和29年には「学校給食法」という法律で給食の根拠や、教育活動の一つとして位置づけられました。

現在では、成長期にある児童・生徒の心身の健全な発達のため、栄養バランスのとれた給食を提供し、給食の時間では、準備から片付けまでの実践を通して、望ましい食習慣と食に関する実践力を身に付けることができます。



今月のこんだて



13日(水) 筑前和食の日
おせち料理(黒豆、鰯、なます、雑煮)を組み合わせた一汁二菜の献立です。

18日(木) 食育の日
今月は、筑前町の「筑前姫酢」を使い、和え物を作りました。

13日(水) 鰯の照り焼き

22日(金) ビーフカレー

29日(金) 肉うどん

福岡県産の鰯(ぶり)と和牛を使った献立です。

※臨時休校や物資の都合で献立を変更する場合があります。

