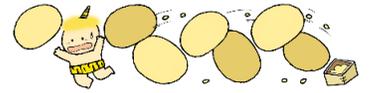


令和2年度 2月学校給食献立表



※臨時休校や食材の入荷の都合により、献立及び材料の一部を変更することがあります。

※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	月	ごはん	わふうハンバーグ ブロッコリーサラダ やさいスープ	こめ さとう あぶら	とりにく ぶたにく ひよこまめ ベーコン ぎゅうにゅう	だいこん ねぎ しょうが セロリ ブロッコリー キャベツ レモン にんじん たまねぎ はくさい	618	23.8	1.6				
2	火	【行事食:節分】 すめし やきのり	たまごやき ツナサラダ けんちんじる せつぶんまめ	こめ あぶら さといも さとう でんぷん ノンエッグマヨネーズ	たまご ツナ のり とりにく とうふ だいず ぎゅうにゅう	にんじん きゅうり こんにゃく ごぼう しいたけ ねぎ	676	26.1	2.6				
3	水	むぎごはん	じゃがいものそばろに ちゅうかふうコーンスープ	こめ むぎ あぶら さとう でんぷん じゃがいも	だいず わかめ とりにく ぎゅうにゅう	にんじん たまねぎ しょうが しいたけ えだまめ えのき ちんげんさい コーン	616	19.5	1.8				
4	木	【福岡県産を食べよう】 ソフトフランス	福岡県産和牛のビーフシチュー キャロットサラダ	フランスパン じゃがいも バター こむぎこ アーモンド オリーブオイル	福岡県産和牛 ハム チーズ ぎゅうにゅう	にんじん たまねぎ えだまめ トマト キャベツ パセリ レモン	701	26	2.9				
5	金	むぎごはん	チャプチェ むしそうに ぼんかん	こめ むぎ もち はるさめ ごま ごまあぶら あぶら	とりにく クロダマル たまご ぎゅうにく ぎゅうにゅう	にんじん ほうれんそう たまねぎ エリンギ しいたけ にんにく	627	23	2.3				
8	月	【福岡県産を食べよう】 ごはん	はかた地鶏のみそおでん やさいのひめすあえ なっとう	こめ さといも	はかた地鶏 あつあげ うずらのたまご みそ なっとう ぎゅうにゅう	にんじん きずかじゅう こんにゃく だいこん きゃべつ きゅうり	668	28.8	2.4				
9	火	ごまごはん	ちゅうかあえ ちゅうかスープ	こめ ごま あぶら ごまあぶら さとう	とりにく あぶらあげ ツナ くきわかめ とうふ ベーコン ぎゅうにゅう	にんじん だいこんば きゅうり コーン キャベツ たまねぎ ちんげんさい ねぎ	568	21.3	3.6				
10	水	ごはん	さけのちゃんちゃんやきふう だぶ チーズ	こめ あぶら さとう さといも でんぷん	さけ みそ とりにく チーズ ぎゅうにゅう	たまねぎ にんじん エノキ キャベツ しょうが しいたけ だいこん ごぼう れんこん	642	32.5	2.6				
12	金	むぎごはん	よせなべ きりぼしだいこんのごますあえ ぎすけに	こめ むぎ マロニー ごま ねりごま さとう	とりにく とうふ つくね わかめ だいず いろこ ぎゅうにゅう	にんじん はくさい えのき ねぎ しめじ ごぼう きりぼしだいこん こまつな	632	26.8	2.1				
15	月	ごはん	みそにこみうどん ごもくきんぴら ヨーグルト	こめ あぶら うどん ごま ごまあぶら さとう	とりにく ちくわ あぶらあげ ぎゅうにく ヨーグルト みそ ぎゅうにゅう	にんじん たまねぎ はくさい しめじ ねぎ ごぼう こんにゃく れんこん	659	23.4	2.4				
16	火	むぎごはん	あつあげのいために ちゅうかふうハムサラダ	こめ むぎ あぶら さとう ごまあぶら でんぷん	ぶたにく あつあげ ハム ぎゅうにゅう	たまねぎ にんじん しめじ ちんげんさい にんにく しょうが キャベツ だいこん こまつな	625	25.7	1.4				
17	水	ごはん	さばのにくみそあんかけ そくせきづけ すましじる	こめ あぶら でんぷん さとう ごま おわらふ	さば とりにく みそ とうふ こんぶ わかめ ぎゅうにゅう	たまねぎ いら だいこん キャベツ しいたけ ねぎ にんじん	654	25.7	2.1				
18	木	パン	クリームシチュー アーモンドサラダ いちじくジャム	パン あぶら アーモンド さとう バター いんげんまめ こむぎこ じゃがいも	ベーコン とりにく ハム チーズ ぎゅうにゅう	にんじん たまねぎ しめじ キャベツ ほうれんそう レモン ブロッコリー	685	27.6	2.4				
19	金	【食育の日】 むぎごはん	だいずのいそに げんきサラダ でこぼん	こめ むぎ あぶら じゃがいも さとう ごま ごまあぶら	だいず とりにく ひじき てんぷら あぶらあげ ハム こんぶ かつおぶし ぎゅうにゅう	にんじん こんにゃく いんげん こまつな キャベツ コーン でこぼん	656	25.5	1.8				
22	月	むぎごはん	チキンカレー とうふのサラダ	こめ むぎ あぶら じゃがいも こむぎこ ごま ごまあぶら さとう	とりにく チーズ ツナ わかめ とうふ ぎゅうにゅう	にんじん たまねぎ しょうが トマト だいこん コーン にんにく	687	24.3	1.8				
24	水	ごはん	ホキフライ ひじきのサラダ かきたまじる	こめ あぶら でんぷん パンこ さとう	ホキ ひじき とりにく たまご ぎゅうにゅう	にんじん こまつな キャベツ ちくぜんひめす たまねぎ ほうれんそう エノキ	627	23.4	1.8				
25	木	こくとうパン	ポークビーンズ ドレッシングサラダ キウイ	こくとうパン じゃがいも さとう あぶら	ぶたにく だいず ひよこまめ チーズ みそ ぎゅうにゅう	にんじん パセリ にんにく たまねぎ キャベツ コーン きゅうり キウイ	659	28.5	2.7				
26	金	お別れ遠足								平均	647	25.4	2.3

一つの粒から大きな力～大豆からできるさまざまな食品～

昔から日本人に親しまれてきた大豆は、体をつくるもととなる「たんぱく質」や「カルシウム」などの栄養素が豊富な食品です。そのまま食べるのはもちろん、さまざまな形に加工され、日本の食生活をささえてくれています。

みなさんは大豆が変身した食べ物、いくつ知っていますか？



3年生は、国語の「すがたをかえる大豆」で大豆の変身について学習します。