



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									

お別れ遠足



一つの粒から大きな力～大豆からできるさまざまな食品～

平均 647 25.4 2.3

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。