



令和3年度 12月学校給食献立表



筑前町立中牟田小学校

※牛乳が毎日1本つきます。

日曜日	こ ん だ て		ざ い り よ う			栄養価(4年生)		
	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	カルシウム mg
1 水	【和食の日】 ごはん すき焼き きりぼしだいこんのごますあえ みかん	米(こめ) さとう あぶら ごま ごまあぶら	ぎゅうにく とうふ わかめ 牛乳(ぎゅうにゅう)	にんじん たまねぎ ねぶかねぎ はくさい きゅうり こんにゃく えのき きりぼしだいこん みかん	668	25.2	379	
2 木	ワンローフパン ポークビーンズ ツナサラダ いちごミックスジャム	パン ジャがいも こむぎこ でんぷん さとう あぶら	ぶたにく ツナ みそ だいす ひよこまめ 牛乳 チーズ	にんじん パセリ トマト たまねぎ キャベツ きゅうり コーン レモン いちご りんご	656	29.2	353	
3 金	むぎごはん シャージャンとうふ げんきサラダ	米 むぎ さとう でんぷん あぶら ごま ごまあぶら	ぶたにく あつあげ みそ ロースハム あかだしみそ かつおぶし 牛乳 こんぶ	にんじん ほうれんそう いんげん たまねぎ たけのこ キャベツ だいこん しょうが コーン	647	27.9	482	
6 月	ごはん すとり ちゅうかスープ	米 こむぎこ でんぷん あぶら	うずらたまご とりにく ベーコン とうふ 牛乳	にんじん いんげん ねぎ たまねぎ たけのこ しいたけ はくさい しょうが	619	26.7	297	
7 火	むぎごはん ポークカレー ハムサラダ	米 むぎ こむぎこ ジャがいも あぶら バター	ぶたにく ロースハム いんげんまめ 牛乳 チーズ	にんじん ブロッコリー トマト たまねぎ キャベツ しょうが レモン	649	24.2	327	
8 水	ごはん とりにくとまめのごまに ちくさあえ みかん	米 ジャがいも さとう あぶら ごま ごまあぶら	とりにく みそ ひよこまめ 牛乳 しらすぼし	にんじん こまつな ごぼう もやし れんこん しいたけ こんにゃく えだまめ キャベツ コーン みかん	662	24.6	344	
9 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	パン マカロニ こむぎこ さとう あぶら バター	とりにく ベーコン いんげんまめ 牛乳 チーズ	にんじん かぼちゃ トマト パセリ たまねぎ キャベツ セロリ キウイ	607	24.6	367	
10 金	さといもごはん さけフライ のりあえ ぶたじる	米 さといも パンこ こむぎこ さとう あぶら	さけ ぶたにく とうふ みそ 牛乳 のり	にんじん ほうれんそう だいこんば ねぎ たまねぎ キャベツ はくさい もやし ごぼう しょうが こんにゃく	650	26.6	321	
13 月	ごはん たまごやき ツナとこんさいのサラダ しるビーフン	米 ビーフン さとう でんぷん あぶら ごま ノンエッグマヨネーズ	たまご ツナ ぶたにく 牛乳	にんじん こまつな ねぎ たまねぎ れんこん ごぼう はくさい しめじ しょうが	628	23.6	316	
14 火	むぎごはん だいこんとさといものうまに ほうれんそうのおひたし ぎすけに	米 むぎ さとう さといも でんぷん あぶら ごま	とりにく あつあげ かつおぶし だいす 牛乳 いらりこ	にんじん ほうれんそう いんげん たまねぎ もやし だいこん しょうが	626	26.4	422	
15 水	ごはん(すくなめ) さんまのしょうがに しおこんぶあえ だんごじる	米 さといも さとう こむぎこ しらすたまご でんぷん あぶら	さんま ぶたにく かくてん みそ 牛乳 こんぶ	にんじん こまつな ねぎ キャベツ だいこん ごぼう はくさい しょうが	638	22.1	385	
16 木	コッペパン はくさいのクリームに マカロニサラダ りんご	パン ジャがいも マカロニ こむぎこ あぶら バター	とりにく ロースハム 牛乳 チーズ なまクリーム	にんじん ブロッコリー たまねぎ はくさい キャベツ きゅうり レモン りんご	631	25.6	378	
17 金	【食育の日】 むぎごはん みそおでん そくせきづけ	米 むぎ さといも ごま	うずらたまご とりにく ちくわ あつあげ みそ 牛乳 しらすぼし こんぶ	にんじん だいこん はくさい きゅうり こんにゃく	624	25.8	385	
20 月	ごはん(すくなめ) カレーうどん ごもくきんぴら ムース	米 うどん こむぎこ さとう みすあめ ごま あぶら ごまあぶら	とりにく ぶたにく 牛乳	にんじん こまつな ねぎ しめじ たまねぎ はくさい れんこん ごぼう しょうが こんにゃく	641	21.3	334	
21 火	ツナピラフ かぼちゃのポタージュ だいこんサラダ	米 こむぎこ さとう ジャがいも あぶら バター マーガリン	とりにく ベーコン ツナ 牛乳 チーズ かんてん	にんじん かぼちゃ パセリ たまねぎ えだまめ エリンギ コーン だいこん キャベツ きゅうり ちくぜんひめす	598	21.9	340	
22 水	むぎごはん さばのみぞれに ゆずあえ かぼちゃのみそじる	米 むぎ でんぷん あぶら	さば とうふ みそ かつおぶし あぶらあげ 牛乳 わかめ	かぼちゃ こまつな ねぎ たまねぎ もやし だいこん キャベツ しょうが ゆず	679	27.1	327	
23 木	【クリスマス献立】 ミルクパン タンダリーチキン ブロッコリーサラダ コンソメスープ デザート	パン ジャがいも こむぎこ さとう あぶら チョコレート	たまご とりにく ベーコン 牛乳 ヨーグルト	にんじん ブロッコリー パセリ たまねぎ キャベツ セロリ しょうが	660	29.4	329	

※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。

冬にいいお魚クイズ

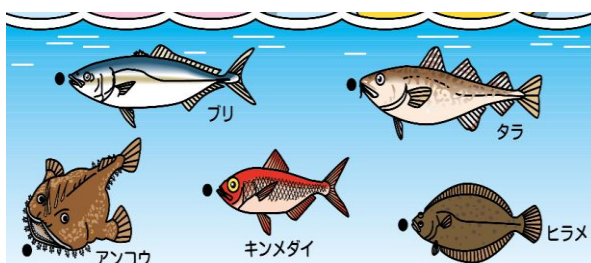
Q1 ひれを動かすための筋肉「えんがわ」は、こりこりしておいしいよ。

Q2 深くて暗い海の中でも、えものを見つけられる大きな目があるよ。

Q3 「鱧」と書く魚で、冬は鍋料理にしてもおいしいよ。

Q4 茨城県の郷土料理として鍋料理が有名で、いろいろな部位を食べるよ。

5種類の魚が泳いでいます。Q1～Q5にあてはまる魚をさがしましょう。



Q5 出世魚で、お正月に食べる地域もあるよ。英語では「Yellowtailイエローテイル」というんだって。

今月のこんだて

○1日「筑前和食の日」

冬は鍋物を食べて温まりましょう！1日は「すき焼き」が出ます。鍋物に欠かせない根深ねぎや白菜は12月になると甘みを増しておいしくなります。もりもりいただきます。

○17日「食育の日」

地元でとれる里いもや大根を使った「みそおでん」や、白菜を使った「即席漬け」が出てきます。素材のおいしさを感じられる冬の献立です。

11月20日(木)～12月10日(木)