



令和3年度 1月学校給食献立表



※牛乳が毎日1本つきます。

筑前町立中牟田小学校

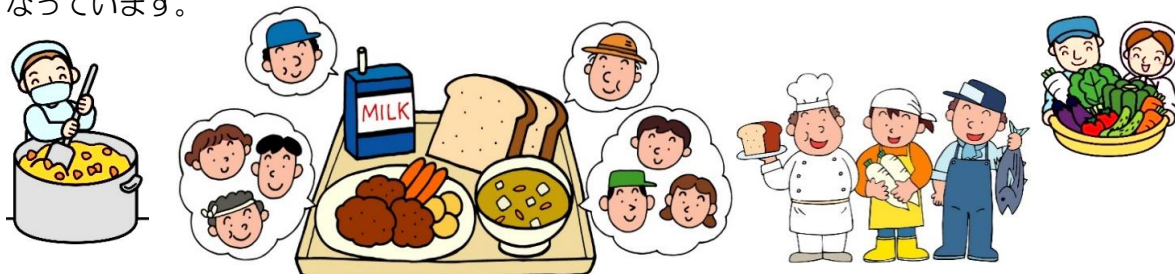
日	曜日	こ ん だ て		ざ い り よ う			栄養価(4年生)		
		しゅしよく	しゅさい・ふくさい	おもにエネルギーのもとになる	おもにからだをつくるもとになる	おもにからだのちょうしをととのえるもとになる	エネルギー Kcal	たんぱく質 g	カルシウム mg
12	水	ごはん 	マーボー豆腐 パンサンスー	米(こめ) でんぷん はるさめ さとう あぶら ごま ごまあぶら	ぶたにく ロースハム とうふ あかだしみそ 牛乳(ぎゅうにゅう)	にんじん ねぎ たまねぎ しいたけ しょうが きゅうり キャベツ	691	29.7	377
13	木	こくとうパン 	パンネのミートソース ブロッコリーのサラダ りんご	パン さとう パンネマカロニ あぶら	ぎゅうにく ぶたにく とりにく 牛乳 チーズ	にんじん ブロッコリー トマト たまねぎ コーン しめじ キャベツ りんご	661	27.2	347
14	金	【和食の日】 むぎごはん 	ぶりのてりやき こうはくなます しらたまそうじ	米 むぎ もちこめ さとう でんぷん ごま	さかな(ぶり) とりにく かまぼこ あぶらあげ 牛乳 こんぶ	にんじん かつおな れんこん だいこん ごぼう はくさい しいたけ しょうが	652	26.1	281
17	月	ごはん 	ぶたにくとだいこんのもの とりつくね ひめすあえ	米 さとう パンこ でんぷん あぶら	ぶたにく ちくわ とりにく かつおぶし 牛乳	にんじん いんげん たまねぎ キャベツ たいこん れんこん しいたけ はくさい しょうが こんにゃく ちくぜんひめす	641	25.8	302
18	火	むぎごはん 	ハンバーグおろしソース のりあえ さといものみそしる	米 むぎ さといも さとう でんぷん あぶら	とりにく ぶたにく みそ とうふ あぶらあげ 牛乳 のり わかめ	にんじん ほうれんそう ねぎ たまねぎ もやし だいこん しょうが	625	25.2	453
19	水	【食育の日】 ごはん 	ちくぜんに だいこんのぬたあえ ぶりかけ(さけばっぱ)	米 さとう さといも あぶら ごま	さかな(さけ) とりにく あつあげ みそ 牛乳 わかめ	にんじん いんげん れんこん しいたけ たけのこ ごぼう だいこん こんにゃく	625	23.3	412
20	木	ワンローフパン 	ミートオムレツ コールスローサラダ ミネストローネ いちごジャム	パン じゃがいも さとう マカロニ でんぷん あぶら ノンエッグマヨネーズ	たまご とりにく ぶたにく ぎゅうにく ロースハム ひよこまめ 牛乳	にんじん ほうれんそう パセリ トマト たまねぎ セロリ キャベツ きゅうり いちご	638	26.9	319
21	金	むぎごはん 	クロダマルカレー ゆずドレッシング和え りんご	米 むぎ さとう じゃがいも こむぎこ あぶら パター	ぶたにく クロダマル 牛乳 チーズ	にんじん トマト たまねぎ コーン はくさい キャベツ だいこん しょうが りんご ゆず レモン	679	24.0	342
24	月	ごはん 	いわしのおかか のっぺいじる れんこんのマヨネーズあえ	米 ふ さといも さとう でんぷん ごま ノンエッグマヨネーズ	さかな(いわし) ツナ あぶらあげ かつおぶし かまぼこ 牛乳 ひじき	にんじん あかピーマン ねぎ れんこん ごぼう キャベツ だいこん しめじ コーン	616	21.5	366
25	火	むぎごはん 	じゃがいものそばろに ごまあえ なっとう	米 むぎ さとう じゃがいも でんぷん あぶら ごま	とりにく なっとう 牛乳	にんじん こまつな いんげん たまねぎ しいたけ もやし	645	24.3	329
26	水	むぎごはん 	さけのしおやき そくせきづけ すいとん	米 むぎ しらたまこ さといも こむぎこ ごま	さかな(さけ) とりにく あぶらあげ 牛乳 こんぶ	にんじん ねぎ だいこん はくさい ごぼう キャベツ きゅうり	596	27.1	306
27	木	あげパン (きなこ)	クリームシチュー ビーンズサラダ ぽんかん	パン じゃがいも こめこ さとう あぶら	とりにく ベーコン ツナ ひよこまめ いんげんまめ えんどうまめ きなこ 牛乳 チーズ	にんじん ブロッコリー たまねぎ キャベツ しめじ きゅうり ぽんかん	658	26.2	367
28	金	ごもくおこわ 	たまごやき はるさめスープ くろまめ	米 もちこめ はるさめ さとう でんぷん あぶら	たまご とりにく とうふ ぶたにく クロダマル あぶらあげ 牛乳	にんじん こまつな たまねぎ きりぼしだいこん しいたけ えのき	610	26.0	321
31	月	ごはん 	ホキフライ ぶたじる ブロッコリーのおかかあえ	米 パンこ さとう さといも こむぎこ でんぷん あぶら	さかな(ホキ) とうふ ぶたにく かつおぶし みそ 牛乳	にんじん ブロッコリー ねぎ だいこん ごぼう はくさい しょうが	646	25.8	299

※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。

1月24日は給食記念日です

戦争が終わったころは食べるものがなく、みんなおなかをすかせていました。そのようななか、昭和21年1月24日にユニセフの救援物資(うら物資)が送られてきて、小麦粉や脱脂粉乳を使った給食が再開され、子どもたちは給食を食べられるようになりました。このことを記念して『給食記念日』が定められました。しかし、12月24日は冬休みになるところもあるため、1月24日が記念日となりました。

また、1月24日から30日は『全国学校給食週間』となり、給食に携わる人々へ感謝の気持ちを深めたり、食べ物に関心を持ち、自分自身の食生活について考えたりする期間になっています。



今月のこんだて

〇14日「筑前和食の日」

お正月の献立『おせち料理』です。ぶりの照り焼き、紅白なます、白玉雑煮が出ます。白玉雑煮には、筑前町産の「かつお菜」が入ります。

〇19日「食育の日」

地元でとれる里いもやれんこんを使った「筑前煮」、大根を使った「ぬた和え(酢みそ和え)」などの郷土料理が出ます。地域の伝統的な料理を受け継いでいきましょう。

〇26日「昔の給食」

明治22年、給食が始まったころの献立です。