



令和3年度 2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

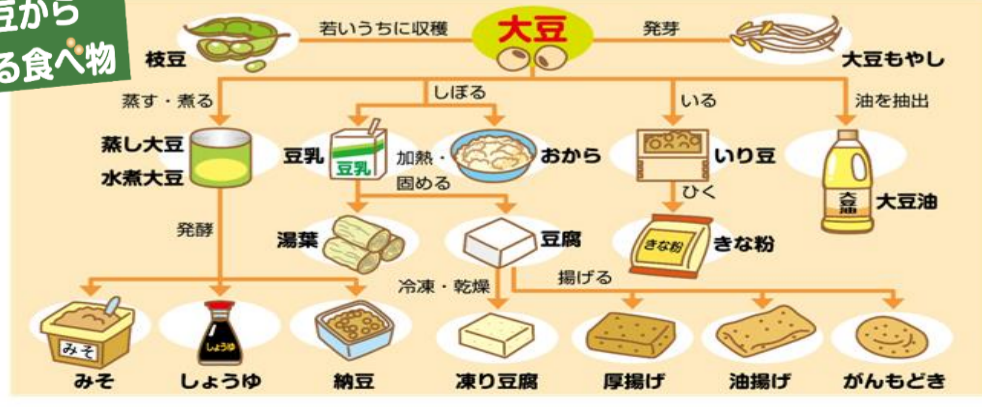
日曜日	こ ん だ て		ざ い り よ う			栄養価(4年生)		
	しゅしょく	しゅさい・ふくさい	おもにエネルギーのもとになる	おもにからだをつくるもとになる	おもにからだのちょうしをととのえるもとになる	エネルギー Kcal	たんぱく質 g	カルシウム mg
1 火	【和食の日】 むぎごはん	さばのてりやき くきわかめのサラダ けんちんじる	米(こめ) むぎ さといも さとう でんぷん あぶら ごまあぶら	さかな(さば) とうふ くきわかめ 牛乳(ぎゅうにゅう)	にんじん ねぎ ごぼう しいたけ きゅうり こんにゃく	652	23.5	285
2 水	ごはん	あつあげのカレーいため ひめすあえ いよかん	米 さとう あぶら	ぶたにく あつあげ ロースハム 牛乳 こんぶ	にんじん みずな チンゲンサイ トマト たまねぎ だいこん ちくぜんひめす いよかん	638	26.1	465
3 木	ミルクパン	いわしのトマトに スパゲティソテー やさしいスープ せつぶんまめ	パン スパゲティ じゃがいも こめこ さとう あぶら	さかな(いわし) とりにく ロースハム だいず 牛乳	にんじん ブロッコリー トマト たまねぎ キャベツ コーン はくさい セロリ レモン	612	29.2	409
4 金	ひじきごはん	とりにくのみそマヨやき ほうれんそうのごまあえ はるさめスープ	米 はるさめ さとう あぶら ごま ノンエッグマヨネーズ	とりにく とうふ あぶらあげ みそ 牛乳 ひじき わかめ	にんじん ほうれんそう ねぎ もやし えだまめ えのき	601	30.8	329
7 月	じゃこごはん	スコッチエッグ とうふのサラダ すましじる	米 ふ パンこ さとう でんぷん あぶら ごま	たまご かまぼこ とうふ ぎゅうにく ぶたにく 牛乳 しらすぼし わかめ	にんじん ねぎ たまねぎ コーン だいこん しいたけ	597	24.3	340
8 火	むぎごはん	ホキのあんかけ はくさいのみそしる ブロッコリーのこんぶあえ	米 むぎ でんぷん さとう みずあめ あぶら	さかな(ホキ) とうふ あぶらあげ みそ 牛乳 こんぶ	にんじん ブロッコリー さやえんどう ねぎ たまねぎ しいたけ キャベツ たけのこ はくさい しょうが	599	25.5	319
9 水	ごはん	チャプチェ むししゅうまい たまごスープ	米 はるさめ さとう こむぎこ でんぷん ごまあぶら ごま	たまご ぎゅうにく ぶたにく とりにく ベーコン 牛乳	にんじん ほうれんそう チンゲンサイ たまねぎ エリンギ しいたけ しょうが	617	23.1	297
10 木	しよパン	はくさいのクリームに クロダマルサラダ はちみつ&マーガリン	パン こむぎこ さとう じゃがいも はちみつ あぶら バター マーガリン	とりにく ベーコン ツナ クロダマル 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	666	27.5	395
14 月	チキンピラフ	ツナマヨオムレツ やさしいソテー ボルシチ	米 むぎ でんぷん さとう あぶら マヨネーズ	たまご ぎゅうにく とりにく ベーコン ツナ 牛乳	にんじん ピーマン トマト たまねぎ セロリ ビーツ コーン キャベツ マッシュルーム えだまめ	623	26.6	298
15 火	むぎごはん	とりにくとさといものにも いわしのカリカリフライ うおそうめんじる	米 むぎ さといも じゃがいも でんぷん さとう こめこ あぶら	さかな(いわし) とうふ とりにく かまぼこ 牛乳 わかめ	ねぎ たまねぎ ねぶかねぎ しめじ しょうが	633	24.4	320
16 水	ちゅうかおこわ	キムチなべ にらともやしのナムル ヨーグルト	米 もちこめ はるさめ あぶら ごま ごまあぶら	ぶたにく とりにく あぶらあげ とうふ みそ 牛乳 ヨーグルト	にんじん チンゲンサイ にら もやし たまねぎ はくさい だいこん しめじ たけのこ しめじ しいたけ えのき えだまめ しょうが りんご	584	26.8	439
17 木	メロンパン	さけフライ ゆでブロッコリー あっさりカレースープ	パン こむぎこ パンこ じゃがいも さとう あぶら マーガリン	たまご ぶたにく さかな(さけ) 牛乳	にんじん ブロッコリー たまねぎ キャベツ セロリ	675	27.4	289
18 金	【食育の日】 むぎごはん	こうやとうふのごもくに かきたまじる なっとう いちご	米 むぎ さとう じゃがいも でんぷん あぶら	たまご とりにく かまぼこ なっとう こうやとうふ 牛乳	にんじん ほうれんそう いんげん たまねぎ えのき こんにゃく いちご	627	27.2	326
21 月	ざっくこごはん	みそにこみうどん とりつくね ちくさあえ	米 むぎ きび きしめん あわ あかまい くらまい パンこ さとう でんぷん あぶら ごまあぶら	とりにく ちくわ みそ あぶらあげ あかだしみそ 牛乳 しらすぼし	にんじん ほうれんそう ねぎ たまねぎ はくさい キャベツ コーン れんこん しめじ だいこん しょうが	586	22.5	317
22 火	バターライス	バターライスクリームソースかけ ブロッコリーサラダ りんごゼリー	米 こむぎこ さとう あぶら バター マーガリン	とりにく ロースハム ベーコン いんげんまめ 牛乳 チーズ	にんじん ブロッコリー パセリ たまねぎ しめじ キャベツ りんご	647	22.6	346
24 木	ワンローフパン	ハンバーグ チリコンカン コンソメスープ	パン じゃがいも でんぷん さとう あぶら	ぎゅうにく ぶたにく とりにく ウィンナー だいず 牛乳	にんじん トマト たまねぎ セロリ だいこん	625	29.5	447
25 金	ごはん	かつおフライ きんぴらごぼう ぶたじる	米 パンこ さとう さといも こむぎこ あぶら ごま ごまあぶら	さかな(かつお) みそ ぶたにく とうふ 牛乳	にんじん ねぎ だいこん はくさい ごぼう しょうが こんにゃく	686	27.3	323
28 月	むぎごはん	ハヤシライス アーモンドサラダ でこぼん	米 むぎ こむぎこ さとう あぶら アーモンド	ぎゅうにく 牛乳	にんじん ブロッコリー トマト たまねぎ エリンギ はくさい しめじ えだまめ りんご レモン でこぼん	687	23.6	296



大豆は、体をつくるもとになるたんぱく質を豊富に含み、「畑の肉」とも呼ばれます。さまざまな食品に加工され、私たちの食生活に欠かすことのできないものになっています。

※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。

大豆からできる食べ物



今月のこんだて

04日「筑前和食の日」

主食・汁物・主菜・副菜がそろった和食の献立です。和え物には、日本で昔から食べられているわかめ(茎わかめ)が入っています。

03日「行事食～節分」

いわしを使った料理や節分豆が出てきます。一年間の健康を願っていただきましょう。

018日「食育の日」

福岡県でとれる大豆で作った納豆、旬のくだもの「でこぼん」などが出てきます。