



# 令和4年度 11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。



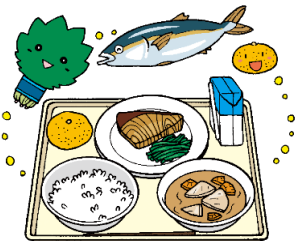
日曜日	こ ん だ て		ざ い り よ う			栄養価(4年生)		
	しゅしょく	しゅさい・ふくさい	おもにエネルギーのもとになる	おもにからだをつくるもとになる	おもにからだのちょうしをととのえるもとになる	エネルギー Kcal	たんぱく質 g	カルシウム mg
1 火	ジャンバラヤ	スペインふうオムレツ スープ(ソパ・デ・アホ) グリーンサラダ	米(こめ) 麦(むぎ) きび あかまい じゃがいも さとう でんぷん ぶ あぶら	たまご ロースハム ウィナー ベーコン だいず えんどうまめ あずき ひよこまめ レンズまめ 牛乳(ぎゅうにゅう) チーズ	にんじん ブロッコリー いんげん アスパラ たまねぎ キャベツ きゅうり はくさい セロリ レモン	577	19.2	311
2 水	【和食の日】 新米 ごはん	さばのみそに よせなべ ほうれんそうのごまあえ	やしろうまい でんぷん パンこ さとう ごま	さかな(さば) とりにく ちくわ とうふ みそ 牛乳(ぎゅうにゅう)	にんじん ほうれんそう ねぶかねぎ はくさい もやし しょうが	628	27.8	358
4 金	ごはん	とりにくのかんぱんづけ ブロッコリーのおかかあえ とうふのみそしる パリッシュ	やしろうまい さとう じゃがいも こむぎこ でんぷん みずあめ あぶら	とりにく とうふ みそ あぶらあげ かつおぶし 牛乳 いりこ	にんじん ブロッコリー ねぎ たまねぎ だいこん キャベツ えのき レモン	616	28.7	386
7 月	むぎごはん	ハヤシライス ドレッシングサラダ	やしろうまい こむぎこ 麦 じゃがいも でんぷん さとう あぶら マーガリン	ぎゅうにく 牛乳 チーズ	にんじん トマト たまねぎ コーン マッシュルーム グリンピース キャベツ きゅうり ちくぜんひめす	642	21.4	305
8 火	ごはん	いわしのうめに くきわかめのいために けんちんじる みかん	やしろうまい さとう さとも でんぷん あぶら ごま	さかな(いわし) とうふ とりにく あぶらあげ 牛乳 くきわかめ	にんじん ねぎ たけのこ ごぼう しいたけ うめぼし こんにゃく みかん	629	24.0	422
9 水	ごはん	おでん ちくさあえ ムース	やしろうまい さとう さとも みずあめ あぶら ごま ごまあぶら	うすらたまご とりにく あつあげ ちくわ 牛乳 しらす干し こんぶ	にんじん ほうれんそう だいこん キャベツ もやし コーン こんにゃく	653	23.8	365
10 木	はいがパン	マカロニのクリームに アーモンドサラダ りんご	パン マカロニ こむぎこ じゃがいも あぶら バター アーモンド	とりにく ロースハム 牛乳 チーズ スキムミルク	にんじん チンゲンサイ こまつな たまねぎ コーン キャベツ りんご	633	25.7	412
11 金	わかめごはん	かぼちゃコロケ はるさめのいためもの かきたまじる	やしろうまい じゃがいも パンこ はるさめ こむぎこ さとう でんぷん あぶら	たまご ぶたにく かまぼこ 牛乳 わかめ	にんじん かぼちゃ ピーマン チンゲンサイ たまねぎ キャベツ えのき	642	19.5	407
14 月	さつまいも ごはん	さんまのみぞれに わふうサラダ とりごぼうじる	やしろうまい さとう さつまいも でんぷん ごま ノンエッグマヨネーズ	さかな(さんま) とりにく とうふ 牛乳 しらすぼし くきわかめ	にんじん ねぶかねぎ たまねぎ だいこん ごぼう キャベツ きゅうり	627	23.9	445
15 火	むぎごはん	いわしのカリカリフライ そくせきづけ きのこのみそしる みかん	米 麦 米こ さとう じゃがいも でんぷん あぶら ごま	さかな(いわし) ぶたにく とうふ みそ 牛乳 こんぶ	にんじん ねぎ たまねぎ だいこん キャベツ きゅうり ごぼう しめじ しいたけ えのき しょうが みかん	655	22.1	407
16 水	ちゅうか おこわ	しゅうまい だいこんサラダ しるビーフン ヨーグルト	米 もち米 ビーフン さとう こむぎこ でんぷん あぶら ごまあぶら	とりにく ぶたにく かまぼこ 牛乳 ヨーグルト	にんじん こまつな ねぎ たまねぎ たけのこ しいたけ はくさい だいこん もやし コーン きくらげ えだまめ しょうが ゆず レモン	598	24.1	399
17 木	県産麦のパン	ツナマヨオムレツ ハムサラダ かぼちゃのチャウダー	パン じゃがいも さとう こむぎこ でんぷん あぶら バター マヨネーズ	たまご とりにく ロースハム ツナ 牛乳 チーズ スキムミルク	にんじん ブロッコリー かぼちゃ パセリ たまねぎ キャベツ	615	25.3	377
18 金	【食育の日】 むぎ ごはん	だいずのごもくに げんきサラダ 柿(かき)	米 麦 さとう じゃがいも あぶら ごま ごまあぶら	とりにく ロースハム あぶらあげ かつおぶし だいず 牛乳 こんぶ	にんじん いんげん ごぼう れんこん キャベツ きゅうり コーン こんにゃく かき	628	23.3	328
19 土	【絵本とのコラボ給食】 むぎ ごはん	ほうれんそうカレー フルーツヨーグルト	米 麦 じゃがいも こむぎこ あぶら バター	ぎゅうにく 牛乳 チーズ ヨーグルト	にんじん ほうれんそう トマト たまねぎ マッシュルーム しょうが バナナ みかん パイン もも	650	20.6	331
21 月	ごはん	あかうおのみぞれなんばん こまつなのおひたし さつまいものみそしる	米 さつまいも さとう あぶら ごま	さかな(あかうお) とうふ あぶらあげ かつおぶし みそ 牛乳 わかめ	にんじん こまつな パプリカ ねぎ たまねぎ だいこん キャベツ はくさい	608	23.9	357
24 木	あげパン	ポトフ マカロニサラダ	パン じゃがいも マカロニ さとう あぶら アーモンド	とりにく ウィナー ツナ いんげんまめ だいず きなこ 牛乳	にんじん ブロッコリー たまねぎ キャベツ かぶ きゅうり セロリ レモン	658	24.1	308
25 金	むぎごはん	おやこうどん ごもくきんぴら みかん	米 麦 うどん さとう あぶら ごま	たまご とりにく ぶたにく 牛乳 わかめ	にんじん ねぎ たまねぎ れんこん ごぼう しめじ こんにゃく みかん	624	22.7	306
28 月	ごはん	はっほうさい ちゅうかサラダ なっとう	米 さとう でんぷん あぶら ごまあぶら	うすらたまご ぶたにく とりにく ちくわ なっとう 牛乳 くきわかめ	にんじん ねぎ たまねぎ たけのこ はくさい きくらげ スナップえんどう だいこん きゅうり コーン しょうが	632	26.3	319
29 火	むぎごはん	さけのマスタードやき こんぶまめ ピリからスープ	米 麦 はるさめ さとう あぶら ごまあぶら ノンエッグマヨネーズ	さかな(さけ) とりにく だいず とうふ 牛乳 しらすぼし こんぶ	にんじん チンゲンサイ たまねぎ キャベツ しいたけ	588	28.7	314
30 水	ごはん	とりにくのかおりやき こまつなとウィナーのソテー さとものみそしる	米 ぶ さとも あぶら ごまあぶら	とりにく ウィナー とうふ みそ 牛乳	パプリカ こまつな ねぎ しめじ ねぶかねぎ はくさい キャベツ だいこん コーン ちくぜんひめす	611	25.3	306

## 地場産物がおいしい給食に!

学校給食には、地元の方々が丹精込めて作ってくださった米、大豆、野菜、果物、みそなどを使用しています。11月からは、地場産のほうれん草・ブロッコリー・大根なども出てきます。給食で使用している県産品には・・・

麦、牛乳、卵、豚肉、納豆、たけのこ、もやし、きのこ(しめじ・えのき・エリンギ・マッシュルーム)、みかん、柿(朝倉市)などもあります。

おいしい食べ物がたくさんありますね。地産地消を心がけていきましょう。



※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。

## 今月のこんだて

### 《2日「和食の日」》

学校の田んぼでは、5年生が育てた米が収穫されました。今年、約220kgの精米を給食にいただいています。2日から14日は、新米「弥四郎米」をいただきますよう。

### 《18日「食育の日」》

食育の日は、地場産物や旬の食材を使った献立が出てきます。今年も大豆がたくさん実りました(新物の使用は12月以降になりそうです)。デザートは柿(富有)です。