



# 令和4年度 12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 木	ミルクパン 	ツナオムレツ ブロッコリーサラダ ボルシチ	パン でんぷん さとう じゃがいも あぶら ノンエッグマヨネーズ	たまご ぎゅうにく ロースハム ツナ 牛乳(ぎゅうにゅう)	にんじん ブロッコリー トマト たまねぎ だいこん セロリ キャベツ ビーツ(あかかぶ)	610	27.3	323
2 金	【和食の日】 むぎごはん	げんまいいりつくね きりぼしだいこんのごますあえ ひつつみじる	米(こめ) むぎ げんまい しらたまこ こむぎこ さとう パンこ でんぷん ごま ごまあぶら	とりにく 牛乳 わかめ	にんじん たまねぎ はくさい きりぼしだいこん しいたけ ごぼう ねぶかねぎ きゅうり	641	22.2	298
5 月	ごはん	はるまき くきわかめのいために しちさいじる	米 こめこ こむぎこ さつまいも はるさめ さとう でんぷん あぶら ごま ごまあぶら	ぶたにく かくてん とうふ あぶらあげ みそ 牛乳 くきわかめ	にんじん ねぎ いんげん たまねぎ キャベツ だいこん はくさい しいたけ しょうが こんにゃく	640	16.5	323
6 火	むぎごはん	すきやき はるさめのマヨネーズサラダ りんご	米 むぎ はるさめ さとう あぶら ごま ノンエッグマヨネーズ	ぎゅうにく とりにく とうふ 牛乳	にんじん しゅんぎく たまねぎ はくさい きゅうり えのき しめじ ねぶかねぎ こんにゃく りんご	635	22.8	343
7 水	ごはん	キムチなべ だいこんとみずなのひめすあえ なっとう	米 ビーフン さとう あぶら	ぶたにく なっとう かまぼこ とうふ みそ あかだしみそ 牛乳 こんぶ	にんじん なら みずな たまねぎ だいこん キャベツ はくさい もやし しょうが りんご ちくぜんひめす	586	23.8	361
8 木	ライむぎパン	きんときまめのカウボーイふう アーモンドサラダ みかん	パン じゃがいも あぶら アーモンド	ぎゅうにく ロースハム きんときまめ 牛乳	にんじん たまねぎ キャベツ きゅうり みかん	631	26.2	356
9 金	むぎごはん	ぶりフライ さんしょくなます ぶたじる	米 むぎ さといも パンこ こむぎこ さとう あぶら ごま	さかな(ぶり) みそ ぶたにく とうふ 牛乳	にんじん ねぎ たまねぎ だいこん きゅうり はくさい しいたけ ごぼう	622	22.1	309
12 月	ごはん	けんさんやさいのたまごやき こまつなのびたし ちゃんこなべ	米 パンこ でんぷん さとう あぶら ごまあぶら	たまご あぶらあげ とりにく(じどり) とうふ かつおぶし 牛乳 こんぶ	にんじん こまつな ねぎ たまねぎ ねぶかねぎ きりぼしだいこん ごぼう はくさい しめじ えのき	577	24.8	409
13 火	むぎごはん	だいすのいそに げんきサラダ みかん	米 むぎ さとう じゃがいも あぶら ごま ごまあぶら	とりにく だいす かくてん ロースハム かつおぶし 牛乳 ひじき こんぶ	にんじん いんげん れんこん キャベツ きゅうり コーン こんにゃく みかん	618	23.9	349
14 水	ごはん	あかうおのみぞれに はなふのすましじる しおこんぶあえ かぼちゃムース	米 ふ でんぷん さとう あぶら	さかな(あかうお) とうふ 牛乳 わかめ こんぶ	にんじん ほうれんそう かぼちゃ だいこん キャベツ もやし きぬさや えのき しょうが	603	22.9	296
15 木	ワンローパン	ふゆやさいのクリームシチュー カリフラワーサラダ いちご&マーガリン	パン パンこ じゃがいも こむぎこ みずあめ さとう あぶら バター マーガリン	とりにく ベーコン いんげんまめ 牛乳 チーズ	にんじん ほうれんそう ピーマン ブロッコリー たまねぎ はくさい キャベツ かぶ カリフラワー しめじ コーン いちご	611	23.2	378
16 金	【食育の日】 ざっこく ごはん	みそにこみうどん れんこんのきんぴら ヨーグルト	米 むぎ あわ きび こむぎこ でんぷん さとう あぶら ごま ごまあぶら	ぶたにく とりにく みそ かくてん あかだしみそ 牛乳 ヨーグルト	にんじん かぼちゃ ねぎ たまねぎ れんこん ごぼう えのき はくさい しょうが こんにゃく	606	20.5	388
19 月	むぎごはん	チキンカレー ビーンズサラダ	米 むぎ じゃがいも こむぎこ あぶら バター	とりにく(じどり) ツナ だいす いんげんまめ 牛乳 チーズ	にんじん トマト たまねぎ キャベツ かぶ しょうが ちくぜんひめす	633	21.9	323
20 火	ごはん	さけのきずみそやき わふうサラダ けんちんじる	米 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(さけ) ちくわ とうふ あぶらあげ みそ 牛乳 くきわかめ	にんじん ほうれんそう ねぎ キャベツ しいたけ ごぼう こんにゃく ちくぜんひめす	581	26.4	328
21 水	むぎごはん	しらすのたまごよせ かぼちゃのうまに ゆずあえ	米 むぎ でんぷん じゃがいも さとう あぶら ごまあぶら	たまご とりにく かくてん かつおぶし 牛乳 しらすぼし あおのり	にんじん かぼちゃ こまつな いんげん たまねぎ キャベツ しょうが もやし こんにゃく ゆずかじゅう	597	23.4	316
22 木	ミルクパン	タンドリーチキン やさしいサラダ パスタスープ セレクト給食(デザート)	パン じゃがいも さとう スパゲッティ あぶら (こむぎこ)(こめこ)	とりにく ベーコン 牛乳 (たまご)(とうにゅう) (チーズ)(なまクリーム)	にんじん チンゲンサイ セロリ たまねぎ キャベツ きゅうり セロリ しょうが レモン (いちご)(みかん)(もち)(パイ)	600	28.6	324

※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。

旬のたべもの・・・筑前町では、ほうれん草、ブロッコリー、にんじん、大根、白菜、里もなどが旬です。では、ここでクイズです。

### 《もんだい》

にんじんには、からだによいはたらきがたくさんあります。あてはまるものに○をつけましょう。

- ①肌がきれいになる。
- ②カゼをひきにくくする。
- ③ウンチが出にくくなる。
- ④目によい。



### 今月のこんだてより

#### 2日(金) 和食の日

和食の日メニューは、岩手県の郷土料理「ひつつみ汁」です。小麦粉を練って平たくのばし、ひつつまんで(ちぎって)入れます。味付けはしょうゆ味です。

#### 19日(月) 食育の日

冬の料理「みそ煮込みうどん」や「れんこんのきんぴら」が出てきます。

#### 21日(水) 冬至

22日は冬至です。「かぼちゃの煮物」や「ゆず和え」が出てきます。

#### 22日(木) セレクト給食(デザート)

子どもたちは、チョコケーキ、チーズケーキ、いちごケーキ、フルーツミックゼリーの4品の中から1つを選んで予約しています。