



# 令和4年度 1月学校給食献立表



※牛乳200ml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)	
10	火			しぎょうしき					
11	水	ごはん	マーボー豆腐 バンサンスー	こめ さとう でんぷん はるさめ 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 ぎゅうにゅう	にんじん ねぎ たまねぎ しいたけ ヤングコーン キャベツ きゅうり しょうが	619	25.0	
12	木	こくとう コッパン	パンネのミートソース ブロッコリーサラダ 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 ロースハム ぎゅうにゅう チーズ	にんじん ブロッコリー トマト たまねぎ マッシュルーム キャベツ コーン りんご	629	24.7	
13	金	【和食の日】 むぎごはん	ぶりのてりやき しらたまそうに こうはくなます	こめ むぎ でんぷん しらたまこ さとう ごま	ぶり とりにく かまぼこ あぶらあげ ぎゅうにゅう こんぶ	にんじん こまつな れんこん だいこん はくさい しいたけ ごぼう しょうが ちくぜんひめす	639	25.5	
16	月	ごはん	スコッチエッグ ぶたにくとだいこんのもの ちくさあえ	こめ パンこ さとう あぶら ごまあぶら ごま	たまご ぶたにく とりにく ちくわ こうやとうふ ぎゅうにゅう しらすほし	にんじん ほうれんそう いんげん たまねぎ しいたけ だいこん キャベツ コーン こんにゃく	645	26.6	
17	火	むぎごはん	いわしのおかか れんこんのマヨネーズあえ のっぺいじる	こめ むぎ ふ さとう さといも でんぷん ごま ノンエッグマヨネーズ	いわし ツナ かまぼこ かつおぶし あぶらあげ ぎゅうにゅう ひじき	にんじん ねぎ れんこん ごぼう だいこん しめじ キャベツ コーン	612	22.5	
18	水	ごはん	ほうれんそうオムレツ ちくぜんに だいこんのすみそあえ	こめ さといも でんぷん さとう あぶら ごま	たまご とりにく あつあげ みそ ぎゅうにゅう わかめ	にんじん ほうれんそう いんげん しいたけ れんこん たけのこ ごぼう だいこん こんにゃく	649	22.6	
19	木	【食育の日】 きなこ あげパン	はくさいのクリームスープ ビーンズサラダ	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 だいず いんげんまめ きなこ ぎゅうにゅう チーズ スキムミルク	にんじん いんげん たまねぎ はくさい キャベツ きゅうり	623	24.5	
20	金	むぎごはん	ハンバーグ (おろしソース) ほうれんそうのごまあえ ぶたじる	こめ むぎ さとう さといも でんぷん あぶら ごま	とりにく ぶたにく とうふ みそ ぎゅうにゅう	にんじん ほうれんそう ねぎ たまねぎ ごぼう はくさい だいこん もやし しょうが	617	24.6	
23	月	むぎごはん	クロダマルカレー ツナサラダ りんご	こめ むぎ こむぎこ じゃがいも あぶら バター	ぶたにく ツナ クロダマル チーズ ぎゅうにゅう スキムミルク	にんじん ブロッコリー トマト たまねぎ だいこん キャベツ コーン しょうが りんご ちくぜんひめす	639	22.8	
24	火	【給食記念日】 ごはん	さけのしおやき すいとん そくせきづけ	こめ しらたまこ こむぎこ さといも ごま	さけ とりにく あぶらあげ ぎゅうにゅう 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 しょうが	581	27.1	
25	水	むぎごはん	じゃがいものそばろに たづくり おひたし ミルメークムース	こめ むぎ でんぷん じゃがいも みずあめ さとう あぶら ごま	ぎゅうにく ぶたにく かつおぶし ぎゅうにゅう いりこ	にんじん こまつな いんげん たまねぎ しいたけ もやし	630	22.8	
26	木	ワンローフ パン	ホキフライ やさいソテー ミネストローネ いちごジャム	パン パンこ さとう じゃがいも こむぎこ マカロニ でんぷん みずあめ あぶら	さかな (ホキ) とりにく ロースハム ひよこまめ ぎゅうにゅう	にんじん こまつな トマト たまねぎ キャベツ セロリ いちご	612	25.6	
27	金	かしわ ごはん	たまごやき はるさめスープ くろまめ ぼんかん	こめ はるさめ さとう でんぷん あぶら	たまご とりにく ぶたにく クロダマル あぶらあげ とうふ ぎゅうにゅう	にんじん こまつな たまねぎ しいたけ えのき ごぼう えだまめ ぼんかん	594	24.8	
30	月	ごはん (すくなめ)	カレーうどん やきにくふういため とうにゅうプリンタルト	こめ きしめん こめこ こむぎこ さとう でんぷん あぶら ごまあぶら	とりにく ぶたにく とうにゅう みそ ぎゅうにゅう	にんじん こまつな ねぎ たまねぎ えのき はくさい キャベツ しょうが	636	22.2	
31	火	むぎごはん	さばのゆずのかあげ のりあえ さといものみそしる	こめ むぎ さといも さとう あぶら	さば とうふ あぶらあげ みそ ぎゅうにゅう のり わかめ	にんじん ほうれんそう ねぎ だいこん はくさい もやし ゆずかじゅう	629	24.4	

※ 食材入荷の都合、臨時休校等により、献立及び材料の一部を変更する場合があります。

## ならべかえクイズ ことしよろしくお祝いします!

ヒント① 背の高い順にならべよう!

ネコ おね は は や き や

サイ キリン シマウマ ソウ ネズミ パンダ

→

ヒント② 足のはやい順にならべよう!

ネコ よん す い は え ら う

ナマケモノ リクガメ ライオン ソウ チーター ヒト

→

## 今月のこんだてより

- 13日(金) 和食の日  
昔から伝わる「お正月の料理」が出てきます。
- 19日(木) 食育の日  
1月は学校給食週間があります。19日は、パン献立の中で人気の高い「あげパン」が出てきます。今回は「きな粉」の香りをお楽しみください。
- 24日(火) 給食記念日献立  
日本で学校給食が始まったのは、明治22年(今から130年位前)でした。献立は、その日手に入る食べ物で作る「おにぎり、塩鮭、漬物」などでした。

