



令和4年度 2月学校給食献立表

筑前町立中牟田小学校



※牛乳200ml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)		
1	水	ごはん	すきやき ちくさあえ ヨーグルト	こめ さとう あぶら ごま ごまあぶら	ぎゅうにく とうふ しらすほし ぎゅうにゅう ヨーグルト	にんじん ほうれんそう ねぶかねぎ たまねぎ はくさい キャベツ もやし えのき コーン こんにやく	629	25.2		
2	木	せわり コッペパン	チリコンカン ゆでブロッコリー コーンチャウダー	パン こむぎこ じゃがいも こめこ さとう あぶら	ぎゅうにく ベーコン だいず とうにゅう ぎゅうにゅう	にんじん ブロッコリー トマト パセリ たまねぎ コーン	565	23.0		
3	金	【和食の日】 むぎごはん	いわしのしょうがに くきわかめのサラダ かきたまじる せつぶんまめ	こめ むぎ さとう でんぶん あぶら	たまご いわし だいず とりにく ぎゅうにゅう くきわかめ	にんじん ねぎ たまねぎ だいこん キャベツ えのき しょうが ゆず レモン	637	26.2		
6	月	ごはん	みそおでん みずなのひめすサラダ かなぎつくだに	こめ さといも さとう みずあめ あぶら	うすらたまご ハム ちくわ とりにく あつあげ みそ ぎゅうにゅう かなぎ こんぶ	にんじん みずな だいこん ちくぜんひめす キャベツ こんにやく	625	25.0		
7	火	むぎごはん	ちゃんぼん ちゅうかサラダ ツナだいず ぼんかん	こめ むぎ さとう ちゃんぼんめん あぶら ごまあぶら	ぶたにく とりにく かまぼこ かくてん ツナ クロダマル ぎゅうにゅう わかめ	にんじん ねぎ たまねぎ もやし キャベツ きゅうり だいこん コーン しょうが ぼんかん	599	22.7		
8	水	ごはん	さけのさいきょうやき とうふのサラダ だぶ	こめ さといも さとう でんぶん あぶら ごま	さけ とりにく ハム とうふ みそ ぎゅうにゅう わかめ	にんじん だいこん ごぼう れんこん しいたけ コーン きゅうり こんにやく	589	29.1		
9	木	メロンパン	ポトフ マカロニサラダ りんご	パン じゃがいも マカロニ さとう あぶら マーガリン ノンエッグマヨネーズ	たまご とりにく ウインナー ツナ ぎゅうにゅう	にんじん ブロッコリー たまねぎ はくさい セロリ キャベツ りんご	728	23.3		
10	金	むぎごはん	ししゃもフライ チャプチェ ちゅうかスープ	こめ むぎ さとう パンこ はるさめ こむぎこ でんぶん あぶら ごま ごまあぶら	うすらたまご ぎゅうにく ししゃも あおさ ぎゅうにゅう	にんじん チンゲンサイ こまつな たまねぎ きくらげ エリンギ	610	20.6		
13	月	じゃこ ごはん	あつやきたまご アーモンドあえ じゃがいものみそしる	こめ さとう でんぶん じゃがいも あぶら アーモンド ごま	たまご ハム あぶらあげ あつあげ みそ しらすほし わかめ 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 えだまめ キャベツ	580	23.9		
14	火	むぎごはん	しろみざかなのてんぷら ひじきのいために すましじる こめこドッグ	こめ むぎ こむぎこ ふ でんぶん こめこ さとう あぶら	ホキ たまご とりにく とうふ かまぼこ とうにゅう わかめ ひじき あおさ ぎゅうにゅう	にんじん いんげん ねぎ たまねぎ しめじ こんにやく	688	24.2		
15	水	ごはん	にくじゃが なっとう にらともやしいためもの	こめ さとう じゃがいも あぶら ごまあぶら	ぎゅうにく ベーコン なっとう ぎゅうにゅう	にんじん いんげん にら たまねぎ キャベツ もやし こんにやく	623	23.0		
16	木	ミルク ねじりパン	タンタンメンフォー しゅうまい ほうれんそうのソテー	パン ビーフン さとう こむぎこ でんぶん あぶら ごま	ぶたにく ウインナー とりにく あかだしみそ ぎゅうにゅう	にんじん ほうれんそう きくらげ チンゲンサイ ねぶかねぎ キャベツ たまねぎ もやし コーン しょうが	578	24.2		
17	金	むぎごはん	チキンカレー フルーツヨーグルト	こめ むぎ こむぎこ じゃがいも あぶら バター	とりにく チーズ ヨーグルト ぎゅうにゅう	にんじん トマト たまねぎ しょうが みかん パイン もも	654	20.4		
20	月	ごはん	ふわふわおやこに きりぼしだいこんのごますあえ アーモンド	こめ さとう でんぶん あぶら アーモンド ごま ごまあぶら	たまご ちくわ とうふ とりにく わかめ ぎゅうにゅう	にんじん ねぎ たまねぎ きりぼしだいこん しいたけ キャベツ	623	25.9		
21	火	むぎごはん	さばのねぎソース じゃがいものきんぴら こまつなのみそしる	こめ むぎ でんぶん じゃがいも さとう あぶら ごま ごまあぶら	さば ぎゅうにく みそ とうふ あぶらあげ ぎゅうにゅう	にんじん こまつな ねぎ たまねぎ ごぼう えのき だいこん しょうが	695	27.0		
22	水	【食育の日】 ごはん	あすかなべ くきわかめのいために いちご	こめ さとう パンこ でんぶん あぶら ごま ごまあぶら	とりにく かくてん とうふ みそ くきわかめ ぎゅうにゅう	にんじん たまねぎ ごぼう ねぶかねぎ だいこん えのき たけのこ はくさい いちご	568	21.8		
23	木		てんのうたんじょうび							
24	金	むぎごはん	にくどうふ クロダマルサラダ いりこアーモンド	こめ むぎ さとう あぶら アーモンド ノンエッグマヨネーズ	ぎゅうにく ツナ とうふ クロダマル きなこ ぎゅうにゅう いりこ	にんじん チンゲンサイ たまねぎ キャベツ きゅうり えのき コーン こんにやく	672	30.1		
27	月	ごはん	だいずのごもくに かぼすあえ あじつけのり ムース	こめ じゃがいも さとう みずあめ あぶら	とりにく ハム だいず あつあげ ぎゅうにゅう のり	にんじん いんげん ごぼう はくさい きゅうり コーン かぼす こんにやく	654	25.0		
28	火	むぎごはん	ハンバーグ (ジャポネソース) やさしいため しちさいじる	こめ むぎ でんぶん じゃがいも さとう あぶら	とりにく ぶたにく ベーコン あぶらあげ みそ ぎゅうにゅう	にんじん こまつな ねぎ たまねぎ だいこん キャベツ かんぴょう はくさい ごぼう もやし しょうが	614	21.9		

※ 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。

「豆」をもっと好きになろう!



豆類や大豆製品には、成長期に欠かせない栄養素や、日ごろの食生活で不足しがちな栄養成分が豊富に含まれています。生活習慣病の予防、健康な体づくりのために毎日食べましょう。



今月のこんだてより

3日(金)和食の日

「節分」にちなんで、「いわし」料理や「節分豆」が出てきます。

22日(水)食育の日

「飛鳥鍋」は、だし汁に牛乳とみそを入れて作る鍋物です。この中には、筑前町でとれた旬の野菜がたくさん入っています。デザートは、ちょっとうれしい筑前町産の「いちご」です。