



平成28年度12月分学校給食献立表

筑前町立 三輪小学校

日曜	こ ん だ て		エネルギー Kcal	たんぱく質 g	ざ い り よ う		
	しゅしょく	ぎゅうにゅう ふくしょく			おもにからだをつくる もの	おもにからだのちょうしを ととのえるもの	おもにねつやちからの もとになるもの
1木	【筑前和食の日】 さといもごはん	ローストンカツ おひたし しらたまじる	633	23.8	ぶたにく かつおぶし とりにく ぎゅうにゅう	だいこんば キャベツ もやし にんじん ごぼう たまねぎ こまつな ねぎ	こめ さといも しらたまもち
2金	むぎごはん なっとう	ちくぜんに すのもの	670	28.9	なっとう とりにく あつあげ わかめ ぎゅうにゅう	こんにゃく れんこん にんじん ごぼう えだまめ しょうが きゅうり コーン かぼす	こめ さとう じゃがいも
5月	むぎごはん	ししゃもフライ チャプチェ かきたまじる	649	23	ししゃも ぎゅうにく たまご ちくわ ぎゅうにゅう	にんじん たまねぎ こまつな エリンギ エノキ ほうれんそう	こめ むぎ はるさめ さとう ごまあぶら ごま でんぷん
6火	ごはん	みそにこみうどん とうふのサラダ りんご	613	23.5	とりにく てんぷら あつあげ みそ とうふ わかめ ツナ ぎゅうにゅう	たまねぎ はくさい しめじ ねぎ にんじん だいこん コーン りんご	こめ うどん ごま
7水	ワンローフパン	マカロニグラタン ドレッシングサラダ ミネストローネ	632	25.4	とりにく チーズ ベーコン ガルバンゾー ぎゅうにゅう	たまねぎ マッシュルーム コーン キャベツ きゅうり にんじん パセリ セロリ にんにく キャベツ トマト	パン マカロニ あぶら じゃがいも
8木	むぎごはん	さばのみぞれに はくさいのごまあえ けんちんじる	675	28.3	さば とりにく とうふ ぎゅうにゅう	だいこんば ねぎ しょうが はくさい にんじん こんにゃく ごぼう しいたけ	こめ むぎ こむぎこ でんぷん あぶら ごま さとう さといも
9金	ごはん	さけのマヨネーズやき アーモンドあえ しちさいじる	634	26.5	さけ ハム あぶらあげ みそ ぎゅうにゅう	こまつな キャベツ もやし かんぴょう たまねぎ かぼちゃ だいこん にんじん ねぎ	こめ アーモンド さとう じゃがいも ノンエッグマヨネーズ
12月	むぎごはん	はるまき にらともやしのナムル ごまたんたんふうスープ	660	18.9	とりにく みそ ぎゅうにゅう	にら にんじん もやし にんにく たまねぎ しめじ はくさい こまつな	こめ むぎ あぶら ごまあぶら マロニー ごま さとう
13火	ごはん さげぱっぱ	だいずのごもくに ごまじゃこあえ みかん	671	26.7	だいず ぶたにく あぶらあげ さげ しらすほし ぎゅうにゅう	にんじん ごぼう こんにゃく えだまめ しょうが こまつな もやし キャベツ にんじん みかん	こめ じゃがいも あぶら さとう ごま
14水	ミルクパン	ちゃんぽん ちくさやき だいこんのちゅうかうサラダ ヨーグルト	609	31.2	ぶたにく てんぷら いか たまご とりにく ヨーグルト ぎゅうにゅう	たまねぎ にんじん キャベツ もやし きくらげ ねぎ にんにく だいこん きゅうり	パン ちゃんぽんめん あぶら
15木	むぎごはん	ホイコーロー あげしゅうまい ワンタンスープ	628	23.1	ぶたにく みそ つくね ぎゅうにゅう	にんじん キャベツ だけのこ ねぎ にんにく しょうが たまねぎ もやし にら きくらげ	こめ むぎ あぶら ごまあぶら ワンタン
16金	ごはん	おでん のりあえ みかん	629	25.8	とりにく こんにゃく あつあげ うすらのたまご ちくわ のり ぎゅうにゅう	こんにゃく だいこん もやし ほうれんそう にんじん みかん	こめ さといも
19月	【食育の日】 むぎごはん	ちゃんこなべ こんぶまめ あつやきたまご	622	28	とりにく とうふ たまご だいず てんぷら こんにゃく しらすほし ぎゅうにゅう	ごぼう はくさい にんじん しいたけ にら しめじ	こめ むぎ さとう
20火	ごはん	かぼちゃサンドフライ ひじきのいためもの ぎゅうにくスープ	662	19.5	ひじき てんぷら ぎゅうにく とうふ ぎゅうにゅう	にんじん いんげん だいこん にんじん しめじ エノキ ねぎ しょうが かぼちゃ	こめ あぶら さとう はるさめ ごまあぶら
21水	【セレクト給食】 キャロットパン	とりにくのからあげ ゆでやさい かぼちゃのポターージュ クリスマスケーキ	753	27.7	とりにく ベーコン ぎゅうにゅう チーズ	にんにく しょうが キャベツ きゅうり たまねぎ かぼちゃ パセリ	パン こむぎこ でんぷん あぶら
22木	むぎごはん ふくじんづけ	チキンカレー ブロッコリーサラダ	646	22.1	とりにく チーズ ハム ぎゅうにゅう	たまねぎ にんじん にんにく りんご ブロッコリー キャベツ	こめ むぎ じゃがいも あぶら なまクリーム

※材料などの都合により、献立を変更することがあります。



寒さに負けない体をつくろう!

寒さに負けない強い体をつくるためには、体の免疫力や抵抗力を高めることが大切です。そのためには、**3食しっかりと食べる**ことが大切です。そして、栄養のバランスの良い食事に加え、**ビタミン類**をしっかりと取ることが大切です。**ビタミンA**には皮膚や粘膜を強くしたり、目の健康に役立ったりする働きがあります。**ビタミンC**には体の抵抗力を高める働きがあります。ビタミンAはレバーやうなぎに、ビタミンCは野菜や果物に多く含まれていますよ。積極的にとりましょう。



今月のこんだてより

- 今月の筑前和食の日は1日です。旬のさといもを使った「**さといもごはん**」です。
- 19日が今月の食育の日です。「**こんぶまめ**」をしっかりかんで食べてください。
- 21日は冬至です。かぼちゃを使った「**かぼちゃのポターージュ**」です。おいしくいただきますよ。
- 21日は**クリスマスのセレクト給食**です。