



# 平成28年度2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	たんぱく質	ざ い り よ う		
	しゅしょく	ぎゅうにゅう	Kcal	g	もの	ととのえるもの	もとなるもの
1水	ワンローフパン		666	27.7	ぶたにく だいず チーズ みそ ぎゅうにゅう	たまねぎ にんじん にんにく トマト キャベツ きゅうり レモン	パン ジャがいも あぶら なまクリーム さとう アーモンド
2木	【筑前和食の日】 むぎごはん		614	20.7	とりにく こうやどうふ ぎゅうにゅう	にんじん たまねぎ いんげん たくあん キャベツ りんご	こめ むぎ さとう ジャがいも あぶら ごま
3金	【節分】 ごはん		602	24.9	いわし くきわかめ かつおぶし とりにく とうふ みそ ぎゅうにゅう	にんじん たけのこ だいこん ごぼう	こめ あぶら さとう ごま ごまあぶら さつまいも
6月	むぎごはん		607	21.2	たまご チーズ とりにく とうふ ぎゅうにゅう	ほうれんそう だいこん エノキ にんじん ねぎ しょうが	こめ むぎ ジャがいも ノリツガルフ はるさめ ごまあぶら
7火	ごはん		588	22.2	さんま しらすぼし とうふ あぶらあげ わかめ みそ ぎゅうにゅう	こまつな もやし キャベツ にんじん はくさい	こめ ごま
8水	ワンローフパン		645	21.8	とりにく ぎゅうにゅう	たまねぎ にんじん キャベツ だいこん はくさい	パン あぶら ジャがいも
9木	むぎごはん		636	26.1	ぶたにく のり だいず いりこ ぎゅうにゅう	にんじん たまねぎ こんにゃく いんげん もやし ほうれんそう	こめ むぎ ジャがいも さとう あぶら ごま
10金	ごはん		666	29	とりにく かつおぶし たまご わかめ ぎゅうにゅう	しょうが えだまめ たまねぎ キャベツ もやし にんじん エノキ	こめ でんぷん あぶら さとう アーモンド
13月	むぎごはん		615	27.7	とうふ とりにく みそ ツナ ぎゅうにゅう	たまねぎ にんじん たけのこ ねぎ しょうが にんにく きゅうり キャベツ コーン	こめ むぎ さとう あぶら でんぷん ごまあぶら
14火	ごはん		666	28.9	さば とりにく とうふ ぎゅうにゅう	きりぼしだいこん ごぼう にんじん きくらげ こまつな こんにゃく	こめ ごま さとう さといも あぶら でんぷん
15水	しょくパン		593	24.0	とりにく チーズ ツナ ぎゅうにゅう	にんじん しめじ キャベツ きゅうり レモン オレンジ	パン ジャがいも バター こむぎこ なまクリーム あぶら
16木	むぎごはん		592	22.2	とりにく たまご わかめ さつまあげ しらすぼし ぎゅうにゅう	たまねぎ にんじん コーン こまつな キャベツ	こめ むぎ うどん あぶら ごまあぶら さとう
17金	【食育の日】 ごはん		610	23.2	だいず とりにく あぶらあげ ぎゅうにゅう	にんじん ごぼう こんにゃく しょうが ほうれんそう もやし	こめ ジャがいも あぶら さとう ごま
20月	むぎごはん		593	21.6	ぶたにく みそ とうふしゅうまい たまごスープ	にんじん キャベツ たけのこ ねぎ にんにく しょうが たまねぎ こまつな	こめ むぎ あぶら ごまあぶら でんぷん
21火	ごはん		660	27.1	とりにく とうふ つくね さば こんぶ ぎゅうにゅう	にんじん はくさい エノキ ねぎ しめじ ごぼう きゅうり キャベツ	こめ はるさめ
22水	しょくパン いちごジャム		616	22	ほうれんそうオムレツ チーズポテト パスタスープ ヨーグルト	オムレツ チーズ ヨーグルト ぎゅうにゅう	パン ジャム ジャがいも スパゲッティ
23木	むぎごはん ふくじんづけ		651	21.6	とりにく チーズ ツナ ぎゅうにゅう	たまねぎ にんじん にんにく りんご キャベツ きゅうり コーン レモン	こめ むぎ あぶら ジャがいも なまクリーム
24金	ごまごはん		637	24.7	とりにく あぶらあげ ひじき こうやどうふ ぎゅうにゅう	こんにゃく にんじん いんげん こまつな キャベツ もやし	こめ ごま あぶら さとう ジャがいも アーモンド
27月	むぎごはん		691	23.1	ぶたにく ひじき わかめ とりにく あぶらあげ とうふ みそ ぎゅうにゅう	にんじん いんげん こんにゃく たまねぎ ねぎ	こめ むぎ あぶら さとう ジャがいも
28火	ごはん		582	21.9	とうふ とりにく ぎゅうにゅう	たまねぎ にんじん きくらげ ちんげんさい たけのこ にんにく だいこん りんご	こめ ごまあぶら でんぷん あぶら さとう

※ 材料などの都合により、献立を変更することがあります。



節分は、もともと立春、立夏、立秋、立冬の前日のことでしたが、今では立春の前日のことだけをいうようになりました。節分にいり豆を年の数や年にひとつ足した数を食べると1年を元気にすごすことができるといわれています。豆まきや、柊(ひいらぎ)の枝に焼いたいわしの頭をさした「やいかがし」には、鬼(病気や災い)を追いはらうという意味があります。



やいかがし

## 今月のこんだてより

- 3日:「節分」の献立です。いわしと節分豆があります。
- 17日:今月の「食育の日」のメニューは、【大豆の五目煮】です。しっかりとよく噛んで食べましょう。

