



平成29年度1月学校給食献立表

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	おもにねつやちからの
10水	丸パン横われ		てりやきハンバーグ レモンあえ かぼちゃのポタージュスープ	615	26.0	とりにくミンチ ベーコン チーズ ぎゅうにゅう	きゃべつ たまねぎ パセリ ブロッコリー にんじん かぼちゃ レモン	パン さとう じゃがいも こむぎこ
11木	ごはん		ぶりのてりやき さんしょくなます しらたまそうに	674	28.4	ぶり かまぼこ こんぶ とりにく あぶらあげ ぎゅうにゅう	だいこん にんじん きゅうり れんこん ごぼう かつおな にんじん しいたけ	こめ しらたまもち ごま さとう さといも
12金	むぎごはん		たにんどんぶり おひたし たづくり ぼんかん	640	27.0	ぎゅうにく たまご かつおぶし だいず いりこ ぎゅうにゅう	たまねぎ にんじん しいたけ しらたき ねぎ きゃべつ ほうれんそう もやし ぼんかん	こめ むぎ さとう サラダゆ でんぷん
15月	むぎごはん こんぶのつくだに		まーぼーとうふ バンサンスー	670	26.9	ぶたミンチ とうふ たまご ハム こんぶ あかみそ ぎゅうにゅう	にんにく しょうが たまねぎ にんじん しいたけ たけのこ にら ほうれんそう きゃべつ	こめ むぎ さとう はるさめ ごまあぶら ごま でんぷん
16火	(筑前和食の日) ごはん		さばのにつけ やさいのきずあえ はくさいのみそしる	653	26.5	さば とうふ みそ あぶらあげ わかめ ぎゅうにゅう	しょうが かぶ きゃべつ みずな にんじん きず はくさい	こめ さとう サラダゆ ママレード ごま じゃがいも
17水	ミルクねじりパン		白菜のクリームに ビーンズサラダ りんご	629	27.2	ベーコン とりにく チーズ クロダマル ツナ ぎゅうにゅう	たまねぎ にんじん しめじ はくさい ブロッコリー りんご きゃべつ ほうれんそう レモン	ミルクパン さとう じゃがいも こむぎこ サラダゆ バター
18木	むぎごはん のりかつおふりかけ		まるてんうどん ちぐさあえ ヨーグルト	650	27.6	とりにく まるてん わかめ しらすぼし ヨーグルト ふりかけ ぎゅうにゅう	にんじん たまねぎ ごぼう ねぎ こまつな きゃべつ もやし コーン	こめ むぎ うどん さとう ごまあぶら ごま
19金	こんぶごはん		あつやきたまご くろまめ はるさめスープ	588	24.3	とりにく あぶらあげ こんぶ とうふ クロダマル たまご ぎゅうにゅう	にんじん えだまめむきみ しいたけ みずな えのきだけ ねぎ	こめ サラダゆ さとう おわらふ はるさめ
22月	むぎごはん やきのり		さけのしおやき ごもくきんぴら とうふのみそしる	634	27.8	のり さけ わかめ みそ ぎゅうにく あぶらあげ とうふ ぎゅうにゅう	ごぼう れんこん こんにゃく にんじん たまねぎ だいこん ねぎ	こめ むぎ サラダゆ さといも さとう ごまあぶら ごま
23火	ごはん なっとう		ちくぜんに げんきサラダ	662	30.6	なっとう とりにく あつあげ ハム こんぶ かつおぶし ぎゅうにゅう	ごぼう れんこん こんにゃく にんじん しいたけ たけのこ こまつな えだまめむきみ きゃべつ コーン	こめ さといも サラダゆ さとう ごま ごまあぶら
24水	あげパン (給食記念日)		ポトフ グリーンサラダ カスタードプリン	731	24.7	ベーコン ウインナー ツナ プリン ぎゅうにゅう	はくさい たまねぎ にんじん かぶ だいこん きゃべつ ブロッコリー レモン	パン さとう あぶら アーモンド じゃがいも サラダゆ
25木	ごはん		よせなべ かぼちゃのにももの ツナだいず	616	25.4	ツナ クロダマル とりにく にくだんご とうふ ぎゅうにゅう	かぼちゃ しょうが はくさい しめじ ごぼう にんじん えのきだけ ねぎ	こめ マロニー さとう でんぷん
26金	むぎごはん ふくじんづけ		ビーフカレーライス スパゲティサラダ キウイフルーツ	733	22.1	ぎゅうにく ハム チーズ ぎゅうにゅう	たまねぎ にんじん にんにく しょうが とまとみずに ふくじんづけ レモン きゃべつ みずな キウイフルーツ	こめ むぎ バター こむぎこ じゃがいも ノイグ マネー スパゲティ
29月	むぎごはん		さばのあんかけ こまつなのにびたし かきたまじる	674	24.6	さば たまご わかめ あぶらあげ こんぶ かつおぶし とりにく ぎゅうにゅう	しいたけ たまねぎ にんじん ねぎ こまつな しょうが きりぼしだいこん しめじ	こめ むぎ あぶら じゃがいも でんぷん ごまあぶら
30火	ごもくごはん		あげぎょうざ はるさめのいためもの ちゅうかスープ ぼんかん	593	22.4	とりにく あぶらあげ ベーコン ミンチ とうふ ぶたにく ぎゅうにゅう	ごぼう にんじん しいたけ ねぎ えだまめむきみ たまねぎ しめじ ちんげんさい はくさい ぼんかん	こめ もちごめ はるさめ サラダゆ ごまあぶら あぶら
31水	ワンローフパン りんごジャム		オムレツ・きのこソース マッシュポテト やさいスープ	662	23.4	たまご ベーコン しろいんげんまめ ぎゅうにゅう	たまねぎ にんじん しめじ パセリ きゃべつ セロリ ブロッコリー	パン さとう じゃがいも バター サラダゆ りんごジャム



明けまして、おめでとうございます。
新年にあたって、どんな夢をえがきましたか。
まず、三食、しっかり食べて、健康で明るい一年にしましょう。

日本の食文化に親しみましょう。
昔から伝わるお正月の行事食、「おせち料理」には、それぞれに家族みんなの健康やしあわせ、願いがこめられています。

ごぼうのように
「**しっかり根をはりますように**」

れんこんのように「**見通しがいいように**」
穴があいて、向こうがみえることから
先が見通せると、縁起をかついたもの。

里芋のように
「**子宝に恵まれますように**」
親いも、子いもとふえることから、
「子孫繁栄」を意味します。

今月の給食では黒豆、田づくりなどのおせち料理があります。その意味も考えながらいただきます。

今月のこんだてより

〇16日(火)「筑前和食の日」・・・「白菜のみそ汁」

みそ汁は和食の基本
〇季節の野菜を入れて、手軽にできます。
〇具に豆腐や油揚げ、わかめなどを入れて作る、体によい汁ものです。
〇調味料は発酵食品のみそだけで、おいしくできます。

「早ね、早おき、朝ごはん」に
みそ汁を添えて、一日のスタートをしましょう。

ま め

にくらせますように!

〇19日「食育の日」
今月はクロダマルで作る
煮豆「黒豆」です。

「まめ」とは、
勤勉と健康を意味しています。
一年の健康を願って、みんなで
黒豆をいただきます。