



平成29年度2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	むぎごはん さけばっぱ		じゃがいものうまに のりあえ	639	25.7	とりにく もみのり しらすぼし さけ ぎゅうにゅう	たまねぎ にんじん ごぼう こんにゃく いんげん はくさい ほうれんそう もやし	こめ むぎ さとう じゃがいも サラダゆ ごま
2金	ごはん せつぶんまめ		いわしのうめに ひじきのいために さつまじる	686	28.5	いわし ひじき てんぷら とりにく とうふ みそ だいず ぎゅうにゅう	こんにゃく こまつな にんじん ごぼう だいこん ねぎ	こめ さつまいも さとう サラダゆ
5月	麦ごはん		ぶたにくとやさいのにももの やさいのきずあえ りんご	686	28.4	ぶたにく ちくわ ハム きざみこんぶ ぎゅうにゅう	たまねぎ にんじん ごぼう しいたけ こんにゃく いんげん きゃべつ だいこん きず りんご	こめ むぎ サラダゆ じゃがいも さとう ママレード
6火	(筑前和食の日) ごまごはん		あつやきたまご ポパイサラダ はくさいのみそしる	663	25.8	とりにく あげ たまご ハム チーズ とうふ わかめ みそ ぎゅうにゅう	にんじん だいこんば ほうれんそう はくさい えのきだけ	こめ ごま サラダゆ ノイグ マネズ じゃがいも
7水	はいがコッペパン		クリームシチュー ブロッコリーサラダ キウイフルーツ	612	25.5	とりにく ベーコン いんげんまめ チーズ ぎゅうにゅう	はくさい たまねぎ にんじん しめじ コーン ブロッコリー きゃべつ キウイフルーツ	パン じゃがいも こむぎこ バター サラダゆ
8木	むぎごはん		こんさいだんごとやさいのあますあえ かきたまじる	675	31.4	とりにく たまご わかめ ぎゅうにゅう	れんこん ブロッコリー にんじん たまねぎ にんにく しょうが えのきだけ	こめ むぎ じゃがいも でんぶん あぶら さとう
9金	ごはん		キムチなべ さばのてりやき ブロッコリーのしおこんぶあえ	617	20.5	ぶたにく やきとうふ みそ さば しおこんぶ ぎゅうにゅう	ちんげんさい はくさい しめじ エリンギ だいこん しょうが キムチ ブロッコリー きゃべつ	こめ トック さとう ごまあぶら
13火	ごはん		みそおでん ごまじゃこあえ ぼんかん	657	27.5	とりにく あつあげ ちくわ うすらたまご こんぶ みそ しらすぼし わかめ ぎゅうにゅう	だいこん にんじん もやし こんにゃく こまつな きゃべつ ぼんかん	こめ さといも ごま
14水	しょくパン はちみつ&マ加里		ほうれんそうオムレツ チーズポテト ミネストローネ	689	23.7	オムレツ チーズ ベーコン ひよこまめ ぎゅうにゅう	コーン たまねぎ はくさい にんじん セロリ パセリ とまとかん にんにく	パン じゃがいも はちみつ&マ加里 マカロニ サラダゆ
15木	むぎごはん ふくじんづけ		チキンカレー ツナサラダ	713	24.0	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 しょうが とまとかん だいこん きゃべつ ブロッコリー レモン	こめ むぎ こむぎこ バター じゃがいも サラダゆ
16金	ごはん		まーぼーとうふ ちゅうかあえ ヨーグルト	662	26.6	ぶたひきにく とうふ あかみそ きんしたまご ヨーグルト ぎゅうにゅう	たまねぎ にんじん にんにく しょうが たけのこ しいたけ ねぎ きゃべつ もやし デコポン	こめ でんぶん ごま ごまあぶら はるさめ さとう
19月	【食育の日】 むぎごはん		だいずのいそに ぎすけに ごまあえ	668	29.6	だいず とりにく てんぷら ひじき いりこ あぶらあげ ぎゅうにゅう	こんにゃく にんじん しいたけ えだまめむきみ ごぼう ほうれんそう もやし きゃべつ	こめ むぎ じゃがいも さとう ごま ねりごま
20火	ごはん		ホイコーロー むししゅうまい ちゅうかたまごスープ	635	23.7	ぶたにく ベーコン たまご とうふ あかみそ しゅうまい ぎゅうにゅう	きゃべつ にんじん たけのこ ねぎ にんにく しょうが たまねぎ コーン えのきだけ しいたけ ちんげんさい	こめ サラダゆ ごまあぶら
21水	ワンローフパン いちごミックスジャム		さけチーズフライ ちんげんさいとコーンのソテー コンソメスープ	691	28.7	さけ チーズ とりにく ベーコン いんげんまめ ぎゅうにゅう	ちんげんさい しめじ コーン たまねぎ にんじん セロリ はくさい	パン いちごジャム あぶら パンこ サラダゆ じゃがいも
22木	ゆかりごはん		おやこうどん とうふのサラダ	614	24	とりにく たまご わかめ ツナ とうふ ぎゅうにゅう	しそ たまねぎ にんじん しいたけ ねぎ だいこん コーン	こめ うどん ごま ごまドレッシング
23金	むぎごはん		あつあげのちゅうかに だいこんのちゅうかサラダ りんご	676	27.6	あつあげ ぶたにく うすらのたまご とりささみ ぎゅうにゅう	たまねぎ にんにく しょうが しめじ たけのこ にんじん ちんげんさい だいこん きゃべつ りんご	こめ むぎ サラダゆ さとう ごま ごまあぶら
26月	むぎごはん		さばのみそに アーモンドあえ けんちんじる	685	30.7	さば あかみそ ハム とりにく とうふ ぎゅうにゅう	しょうが こまつな きゃべつ もやし こんにゃく にんじん ごぼう れんこん しいたけ ねぎ	こめ むぎ さとう ねりごま じゃがいも アーモンド でんぶん
27火	ごはん なっとう		ぶたすき きりぼしだいこんのごますあえ	638	29.7	ぶたにく とうふ わかめ しらすぼし なっとう ぎゅうにゅう	しらたき にんじん たまねぎ はくさい えのきだけ ぶかねぎ こまつな きりぼしだいこん	こめ さとう ごま
28水	ナン		まめのカレーシチュー ハムサラダ ネーブルオレンジ	651	26.5	とりにく だいず レンズまめ ハム チーズ ぎゅうにゅう	たまねぎ にんじん にんにく トマトかん きゃべつ ブロッコリー レモン ネーブルオレンジ	ナン サラダゆ こむぎこ

※材料などの都合により、献立を変更することがあります。

2月3日 節分 (せつぶん)

豆、まめ、パワーのひみつ

「鬼は～そと、福は～うち」
昔の人は鬼が病気や災いをもってくると信じていました。大豆には悪霊（災いなど）をしりぞける力があると考えていました。

豆は世界中の人が食べている食べ物です。給食でも、大豆、黒豆、ひよこ豆などを使っています

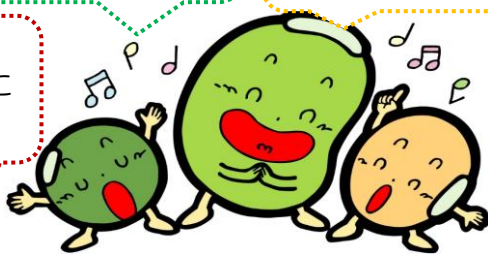
ビタミン・食物せんい

野菜のように、体の調子をよくする

でんぶん

ご飯のようにエネルギーのもと

たんぱく質
肉や魚のように
体を作るもと



小さな豆から、大きなけんこう

今月のこんだてより

○ 6日(火)「筑前和食の日」

和食によく使われるごま、かおりがよく「不老長寿のくすり」ともいわれます。そのごまを油あげやとり肉と味をつけて、混ぜご飯にした、「ごまごはん」です。汁ものは白菜をたっぷり入れたみそ汁です。

○ 19日(月)「食育の日」

麦ごはん
大豆のいそ煮
ぎすけに
ごま和え
牛乳

和食の合言葉「まごわやさしい」
の食べものが全て、そろった献立です。
どの食べものでしょう？

