



2019年度 12月学校給食献立表

筑前町立三輪小学校

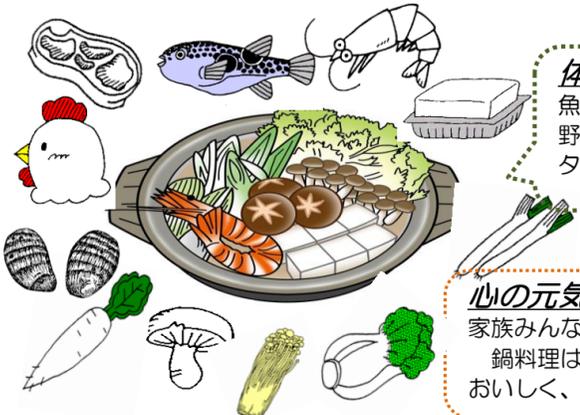


| 日 | 曜日 | こ ん だ て | | | | ざ い り よ う | | | |
|----|----|-------------------------|--------|--|---------------|------------|---------------------------------------|---|--|
| | | しゅしょく | ぎゅうにゅう | ふくしょく | エネルギー Kcal | たんぱく質 g | おもにエネルギーの もとになる | おもにからだをつくる もとになる | おもにからだのちょうしを ととのえるもとになる |
| 2 | 月 | にくまん | | ちゃんぽん さつまいもとだいずの かりんとうがらめ | 670 | 25.4 | こむぎこ ちゃんぽんめん さつまいも さとう くろごま あぶら | ふたにく てんぷら だいず いか ぎゅうにゅう | たまねぎ にんじん ねぎ はくさい もやし にんにく しょうが |
| 3 | 火 | むぎごはん | | ちくぜんに ごまじゃこあえ なっとう | 664 | 30.5 | こめ むぎ さとう さといも ごま サラダゆ | とりにく あつあげ しらすぼし なっとう ぎゅうにゅう | ごぼう れんこん にんじん もやし しいたけ こんにゃく キャベツ たけのこ えだまめむきみ こまつな |
| 4 | 水 | せわれコッペパン | | きのこのシチュー ウインナー みかん きゃべつのカレーソテー | 666 | 27.7 | パン じゃがいも こむぎこ バター サラダゆ なまクリーム | とりにく ウインナー いんげんまめ チーズ ぎゅうにゅう | たまねぎ にんじん きゃべつ しめじ エリンギ みかん ブロッコリー |
| 5 | 木 | 【筑前和食の日】 ごはん | | さばのみぞれに ほうれんそうともやしのおひたし じゃがいものみそしる | 673 | 24 | こめ じゃがいも こむぎこ あぶら | さば とうふ わかめ かつおぶし あぶらあげ ぎゅうにゅう | だいこん ねぎ しょうが ほうれんそう もやし にんじん はくさい たまねぎ |
| 6 | 金 | むぎごはん | | すきやき だいこんのちゅうかうサラダ たづくり | 631 | 27.3 | こめ むぎ さとう ごまあぶら ごま | ぎゅうにく とうふ とりささみ いりこ ぎゅうにゅう | しらたき はくさい たまねぎ にんじん ねぶかねぎ えのきだけ だいこん みすな |
| 9 | 月 | むぎごはん | | おでん アーモンドあえ | 632 | 27.2 | こめ むぎ さとう さといも ねりごま アーモンド | とりにく あつあげ ハム ちくわ うずらのたまご こんぶ ぎゅうにゅう | だいこん にんじん こんにゃく こまつな もやし きゃべつ |
| 10 | 火 | ごはん | | てりやきハンバーグ はくさいのごまあえ だぶ | 660 | 26.0 | こめ ごま ねりごま さといも サラダゆ でんぶん | とりミンチ とりにく あつあげ ぎゅうにゅう | はくさい ほうれんそう もやし にんじん しょうが ごぼう れんこん しいたけ こんにゃく だいこん |
| 11 | 水 | しょくパン りんごジャム | | かぼちゃのチーズやき ミネストローネ キウイフルーツ | 638 | 23.3 | パン じゃがいも マカロニ りんごジャム バター サラダゆ | チーズ とりミンチ ベーコン ガルバンゾー ぎゅうにゅう | たまねぎ にんじん きゃべつ かぼちゃ セロリ トマト パセリ キウイフルーツ |
| 12 | 木 | むぎごはん | | さけのねぎソースかけ ひじきのいために かきたまじる | 665 | 28.5 | こめ むぎ さとう でんぶん サラダゆ | さけ ひじき たまご あぶらあげ とりにく わかめ ぎゅうにゅう | ごぼう チンゲンサイ しょうが いとこんにゃく いんげん にんじん たまねぎ えのきだけ ねぎ |
| 13 | 金 | ごはん | | カレーうどん ちくさあえ ヨーグルト | 624 | 24.3 | こめ うどん カレールウ さとう ごま ごまあぶら | ふたにく しらすぼし ヨーグルト ぎゅうにゅう | たまねぎ にんじん コーン ねぎ はくさい しめじ にんにく しょうが キャベツ ほうれんそう もやし |
| 16 | 月 | むぎごはん | | メンチカツ れんこんのきんぴら ふゆやさいのみそしる | 646 | 21.3 | こめ むぎ パンこ さといも さとう ごま サラダゆ | ひきにく とりにく とうふ あぶらあげ みそ わかめ ぎゅうにゅう | れんこん ごぼう にんじん いとこんにゃく たまねぎ はくさい ねぎ |
| 17 | 火 | ごはん | | とりにくとまめのごまに そくせきづけ りんご | 643 | 25.3 | こめ じゃがいも さとう サラダゆ ごま ねりごま | とりにく ガルバンゾー こめみそ こんぶ ぎゅうにゅう | ごぼう にんじん れんこん こんにゃく しいたけ かぶ きゃべつ えだまめむきみ りんご |
| 18 | 水 | ミルククレーセントパン クリスマスケーキ | | とりのからあげ ドレッシングサラダ コンソメスープ | 655 | 29.2 | パン じゃがいも あぶら こむぎこ ケーキ でんぶん サラダゆ | とりにく ベーコン ぎゅうにゅう | キャベツ にんじん にんにく しょうが たまねぎ ブロッコリー コーン セロリ しいたけ はくさい だいこん |
| 19 | 木 | 【食育の日】 さといもごはん | | あつやきたまご クロダマルのサラダ しるビーフン みかん | 618 | 24.8 | こめ さといも ビーフン サラダゆ | たまご ふたにく クロダマル ツナ ぎゅうにゅう | だいこんば こまつな きゃべつ レモンじる たまねぎ にんじん はくさい しいたけ ねぎ みかん |
| 20 | 金 | ごはん | | さんまのかんろに ゆずあえ けんちんじる | 650 | 25.5 | こめ さといも さとう サラダゆ | さんま とりにく とうふ かつおぶし ぎゅうにゅう | こまつな きゃべつ かぶ ゆず にんじん ごぼう れんこん はくさい しょうが ねぎ |
| 23 | 月 | チキンライス | | かぼちゃのポタージュスープ ブロッコリーサラダ | 666 | 23.7 | こめ サラダゆ バター こむぎこ じゃがいも | とりにく チーズ ベーコン ツナ ぎゅうにゅう | たまねぎ にんじん かぼちゃ えだまめむきみ ブロッコリー きゃべつ |



12月は2学期のまとめの月です。かぜをひかないように、朝、昼、夕の一日三食をきちんと食べて、寒さへの抵抗力を高めて、学習に取り組みましょう。また、大切な朝ごはんを必ず食べられるように、おやつの食べすぎや夜更かしに気をつけましょう。

温かい鍋料理で体の中から温まりましょう!



体の元気のもと!

魚・肉・豆腐は体をつくるたんぱく質が豊富です。野菜やきのこには体調をよくし、免疫力を高めるビタミン類やミネラルが豊富です!

心の元気のもと!

家族みんなで囲む鍋料理は温かくておいしく、会話ははずむ!



いろんな食べものを一度に食べられる鍋料理は栄養満点です。家族みんなで囲んで食べる鍋料理は楽しい一家だんらんの場です!

寒さに負けず、元気にすごすために、温かい鍋料理をいろいろ食べてみましょう。

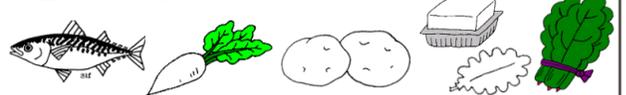
今月の給食ではおでん、すきやき、また、具だくさんの団子汁やだぶなど温かい料理を入れています。

※ 材料などの都合により、献立を変更することがあります。

今月のこんだてより

★5日「筑前和食の日」

ご飯とみそ汁に鯖のみぞれ煮ほうれん草のおひたしです。和食に欠かせない魚や大豆製品、野菜を使った体によい献立です。お箸で上手に食べましょう。



★19日 食育の日：「クロダマルサラダ」

11月に収穫されたクロダマルをゆでてサラダにしました。よくかんで、クロダマルのシンプルなおいしさを味わいましょう。

★冬至(23日)「かぼちゃのポタージュスープ」

22日は一年でいちばん日が短い冬至です。昔から冬至には「柚子湯」に入ってかぼちゃを食べる習慣があります。栄養豊富なかぼちゃを食べて、病気になるないようにという願いがこめられています。

