

令和2年度 11月学校給食献立表

筑前町立三輪小学校

※牛乳200mlが毎日1本つきます。



日	曜日	こ ん だ て		ざ い り よ う			栄養価		
		しゅしょく	しゅさい・ふくさい	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	エネルギー Kcal	たんぱく質 g	食塩 g
2	月	ごはん	あつあげのいためもの パンサンスー	こめ あぶら でんぷん はるさめ ごま ごまあぶら	ぶたにく あつあげ豆腐 うずらのたまご ハム ぎゅうにゅう	たまねぎ にんじん しめじ ちんげんさい はくさい にんにく しょうが きゅうり キャベツ みずな	656	26.0	1.9
4	水	【筑前和食の日】 むぎごはん	あじのみぞれなんばん そくせきづけ けんちんじる	こめ むぎ こむぎこ あぶら さとう ごま でんぷん さといも	あじ こんぶ とりにく とうふ ぎゅうにゅう	だいこん ねぎ こまつな ねぎ キャベツ こんにゃく にんじん ごぼう しいたけ	623	25.6	2.3
5	木	レーズンパン	だいがくいも にくだんごスープ みかん	パン くるごま さとう あぶら マロニー でんぷん さつまいも	とうふ とりにくだんご ぎゅうにゅう	たまねぎ にんじん はくさい しめじ ちんげんさい ねぎ みかん	648	26.7	2.6
6	金	ごはん	ちゃんこなべ ポテトサラダ 田作り	こめ じゃがいも さとう ごま ノンエッグマヨネーズ	とりにく とうふ ハム だいず いりこ ぎゅうにゅう	にんじん ごぼう チンゲンサイ はくさい ねぎ しめじ たら きゅうり コーン	624	24.2	1.9
9	月	ごはん	にく豆腐 ごまじゃこあえ なっとう	こめ あぶら さとう ごま	あつあげ豆腐 なっとう ぎゅうにく しらすぼし ぎゅうにゅう	こんにゃく にんじん ねぎ たまねぎ えのき チンゲンサイ こまつな もやし キャベツ	684	30.9	2.2
10	火	むぎごはん	さばのみそに くきわかめのいために しらたまじる	こめ むぎ ごま さとう ごまあぶら あぶら しらたまもち	さば こめみそ あぶらあげ あかみそ くきわかめ とりにく ぎゅうにゅう	しょうが にんじん たけのこ たまねぎ こまつな ごぼう ねぎ	681	27.6	3.6
11	水	しそわかめごはん	はっぼうさい ごもくまめ みかん	こめ でんぷん ごまあぶら サラダゆ	ぶたにく だいず わかめ うずらのたまご てんぷら こんぶ ぎゅうにゅう	たまねぎ にんじん はくさい みかん もやし たけのこ ねぎ ごぼう にんにく しょうが こんにゃく	618	24.3	2.4
12	木	あげパン (アーモンド)	ポトフ ほうれんそうとパスタのソテー 甘うい(福岡県産キウイフルーツ)	パン さとう スパゲティ アーモンド あぶら じゃがいも サラダゆ	ベーコン ウイナー ぎゅうにゅう	ほうれんそう コーン たまねぎ にんじん はくさい かぶ キウイフルーツ	647	21.7	2.7
13	金	むぎごはん	ちぐさやき ひじきのサラダ ぶたじる	こめ むぎ あぶら さとう さといも	たまご ひじき ぶたにく とうふ みそ ぎゅうにゅう	ほうれんそう こまつな もやし こんにゃく にんじん ちくぜんひめず はくさい だいこん ねぎ にんじん ごぼう ねぎ	605	22.7	2.3
16	月	さつまいもごはん	とりつくね ハムサラダ はくさいのみそしる	こめ さつまいも ごま さとう でんぷん マカロニ ノンエッグマヨネーズ	とりにく ハム わかめ あつあげ なっとう ぎゅうにゅう	たまねぎ にんじん ねぎ きゅうり はくさい えのきだけ キャベツ	646	22.6	2.9
17	火	むぎごはん	ししゃもフライ ごもくきんぴら かきたまじる	こめ むぎ パンこ あぶら ごま ごまあぶら でんぷん	ししゃも わかめ ぎゅうにく たまご ぎゅうにゅう	ごぼう れんこん にんじん こんにゃく ほうれんそう えのきだけ キャベツ	610	21	2
18	水	ごはん のりつくだに	おでん アーモンドあえ	こめ さとう ごま ねりごま アーモンド さといも	とりにく こんぶ のり あつあげ豆腐 ちくわ うずらのたまご ぎゅうにゅう	こんにゃく だいこん こまつな もやし キャベツ	665	25.8	2.1
19	木	ワンローフパン ココアクリーム	ちゃんぽん あげしゅうまい りんご	パン しゅうまいのかわ あぶら ちゅうかめん ココアクリーム	ぶたにく てんぷら ぶたひきにく ぎゅうにゅう	たまねぎ にんじん はくさい もやし ちんげんさい にんにく しょうが りんご	647	26.5	2.2
20	金	ごはん	さんまのうめに たくあんあえ のっぺいじる	こめ ごま でんぷん さとう さといも おわらふ	さんま こんぶ とりにく あぶらあげ ぎゅうにゅう	たくあん キャベツ きゅうり にんじん ごぼう こんにゃく ねぎ うめぼし	637	25.3	2.6
21	土	むぎごはん	チキンカレー やさいサラダ	こめ むぎ バター じゃがいも こむぎこ サラダゆ	とりにく チーズ レンズまめ ツナ ぎゅうにゅう	たまねぎ にんじん にんにく トマトみずい しょうが レモンじる キャベツ ブロッコリー だいこん	654	21.2	2.8
25	水	【食育の日】 むぎごはん	だいずのいそに きりぼしだいこんのごますあえ かき	こめ むぎ こんにゃく さとう ごま ねりごま ごまあぶら あぶら	てんぷら ひじき あぶらあげ ぎゅうにゅう	かき いんげん にんじん きりぼしだいこん こまつな こんにゃく	641	24.3	1.7
26	木	こくとうパン	だんしゃくコロケ やさいソテー かぼちゃのチャウダー	こくとうパン こむぎこ じゃがいも パンこ あぶら バター	ひきにく とりにく チーズ いんげんまめ ぎゅうにゅう	キャベツ ちんげんさい たまねぎ にんじん かぼちゃ パセリ	635	29.9	2.7
27	金	チキンライス	クロダマルサラダ やさいスープ ヨーグルト	こめ サラダゆ じゃがいも	とりにく ベーコン ハム クロダマル ガルバンソー ヨーグルト ぎゅうにゅう	たまねぎ にんじん マッシュルーム えだまめ ブロッコリー セロリ キャベツ はくさい	654	21.2	2.8
30	月	むぎごはん	おやこうどん やきにくふういため みかん	こめ ごま じゃがいも うどん あぶら ごま さとう ごまあぶら	とりにく たまご わかめ ぶたにく みそ ぎゅうにゅう	たまねぎ にんじん ねぎ しめじ こまつな もやし キャベツ にんにく みかん	653	26.1	2.6

感謝の気持ちをたいせつに！「11月23日・勤労感謝の日」

みなさんが毎日、食事を食べることができるのは、食べ物育てたり収穫したりする生産者、食品に加工する製造業者、物資を運ぶ人、商品を売る人など、たくさんの人たちが働いているからです。さらに、給食室では皆さんの成長や健康を願って給食を作っています。働いてくださる方に感謝の気持ちをもって、あいさつをしたり、おいしく食べたりするようにしましょう。



いただきます！福岡県のおいしい幸せ

11月は「食育・地産地消月間」です。毎日の食事に安心安全な地元産を取り入れましょう。筑前町では地元の食材を使った給食を実施しています。

月初め
「筑前和食の日」



毎月19日
「食育の日」(今月は25日)
筑前町の特産物や季節の農産物を使った料理の日です。

感謝の気持ちをたいせつに！「11月23日・勤労感謝の日」

11月は福岡県地産・地消費民運動の月です。福岡県では、おいしい農林水産物がたくさん生産されています。それらを県民の皆さんに「いただきます!」という感謝の気持ちを込めて食べていただければ、食べる人でなく作る人にも「幸せ」が広がるということが込められています。給食でも福岡県の食がたくさん使っているの、おいしくいただき



11月は福岡県地産・地消費民運動の月です

5