

令和3年度 2月学校給食献立表

筑前町立三輪小学校

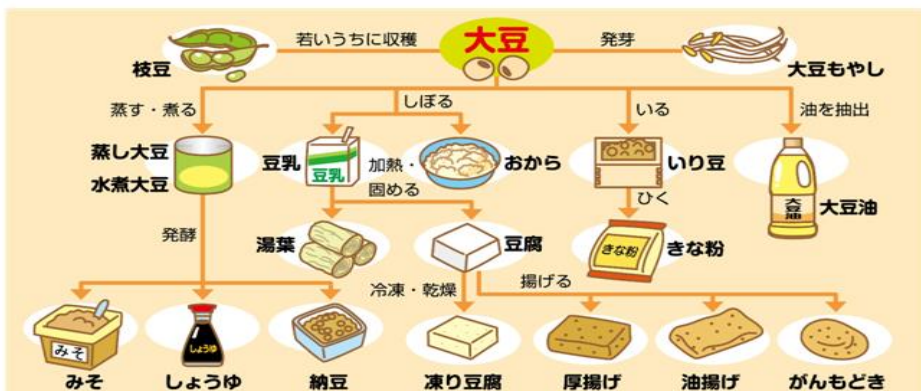
※牛乳が毎日1本つきます。



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	カルシウム mg
1	火	【筑前和食の日】 むぎごはん	さばのてりやき くきわかめのサラダ けんちんじる	こめ むぎ さといも さとう でんぷん あぶら ごまあぶら	さば とうふ くきわかめ	にんじん ねぎ ごぼう しいたけ きゅうり こんにゃく	661	23.6	285
2	水	ごはん	あつあげのカレーいため やさいのひめすあえ いよかん	こめ さとう あぶら	ぶたにく あつあげ ロースハム こんぶ	にんじん みずな トマト チンゲンサイ たまねぎ だいこん ちくぜんひめす いよかん	629	25.0	465
3	木	ミルクコッパパン	いわしのトマトに スパゲティソテー やさいスープ せつぶんまめ	パン スパゲティ じゃがいも こめこ さとう あぶら	いわし とりにく ロースハム だいす	にんじん ブロッコリー トマト たまねぎ キャベツ コーン はくさい セロリ レモン	612	29.2	409
4	金	ひじきおこわ	とりにくのみそマヨやき ほうれんそうのごまあえ はるさめスープ	こめ もちごめ さとう はるさめ あぶら ごま ノンエッグマヨネーズ	とりにく とうふ あぶらあげ みそ ひじき わかめ	にんじん ほうれんそう ねぎ もやし えだまめ えのきだけ	608	30.8	329
7	月	じゃこごはん	スコッチエッグ とうふのサラダ すましじる	こめ ふ パンこ さとう でんぷん あぶら ごま	たまご かまぼこ とうふ ぎゅうにく ぶたにく しらすぼし わかめ	にんじん だいこんば ねぎ たまねぎ コーン だいこん しいたけ	604	24.5	349
8	火	むぎごはん	ホキのあんかけ ブロッコリーのこんぶあえ はくさいのみそしる	こめ むぎ でんぷん さとう みずあめ あぶら	ホキ とうふ あぶらあげ みそ こんぶ	にんじん ブロッコリー きぬさや ねぎ たまねぎ しいたけ たけのこ キャベツ はくさい しょうが	604	25.6	319
9	水	ごはん	チャプチェ しゅうまい ちゅうかたまごスープ	こめ はるさめ さとう こむぎこ でんぷん ごまあぶら ごま	たまご ぎゅうにく ぶたにく とりにく ベーコン	にんじん ほうれんそう チンゲンサイ たまねぎ エリンギ しいたけ しょうが	611	22.4	297
10	木	しょくパン	はくさいのクリームに クロダマルサラダ はちみつ&マーガリン	パン こむぎこ さとう じゃがいも あぶら バター はちみつ マーガリン	とりにく ベーコン ツナ クロダマル ぎゅうにゅう チーズ なまクリーム	にんじん ブロッコリー たまねぎ はくさい キャベツ きゅうり レモン	672	27.6	396
14	月	ツナピラフ	ツナマヨオムレツ やさいソテー ボルシチ	こめ むぎ あぶら	たまご ぎゅうにく ツナ ベーコン	にんじん ピーマン トマト たまねぎ セロリ ピーツ コーン キャベツ マッシュルーム えだまめ	608	26.3	298
15	火	むぎごはん	いわしのカリカリフライ とりにくとさといものにももの うおそうめんじる	こめ むぎ さといも じゃがいも でんぷん さとう こめこ あぶら	いわし とりにく かまぼこ とうふ わかめ	ねぎ たまねぎ ねぶかねぎ しめじ しょうが	623	25.9	320
16	水	ちゅうかおこわ	キムチなべ にらともやしのナムル ヨーグルト	こめ もちごめ はるさめ あぶら ごま ごまあぶら	ぶたにく やきぶた あぶらあげ とうふ みそ ヨーグルト	にんじん チンゲンサイ にら たまねぎ はくさい だいこん もやし たけのこ しめじ しいたけ えのきだけ えだまめ しょうが りんご	587	25.9	439
17	木	メロンパン	サーモンフライ ゆでブロッコリー あっさりカレースープ	パン こむぎこ パンこ じゃがいも さとう あぶら マーガリン	たまご さけ ぶたにく	にんじん ブロッコリー たまねぎ キャベツ セロリ	675	27.4	289
18	金	【食育の日】 むぎごはん	こうやどうふのごもくに かきたまじる なっとう でこぼん	こめ むぎ さとう じゃがいも でんぷん あぶら	たまご とりにく かまぼこ なっとう こうやどうふ	にんじん ほうれんそう いんげん たまねぎ えのきだけ こんにゃく でこぼん	634	28.2	326
21	月	ざっこくごはん	みそにこみうどん とりつくね ちくさあえ	こめ きしめん あかまい くらまい げんまい むぎ きび あわ パンこ さとう でんぷん あぶら ごまあぶら ごま	とりにく ちくわ あぶらあげ あかだしみそ みそ しらすぼし	にんじん ほうれんそう ねぎ たまねぎ はくさい キャベツ コーン れんこん しめじ もやし しょうが	587	22.7	316
22	火	バターライス	バターライスクリームソースかけ ブロッコリーサラダ	こめ こむぎこ あぶら バター マーガリン	とりにく ロースハム ベーコン いんげんまめ ぎゅうにゅう チーズ	にんじん ブロッコリー パセリ たまねぎ しめじ キャベツ	604	22.5	345
24	木	ワンローフパン	ハンバーグ チリコンカン コンソメスープ	パン じゃがいも でんぷん さとう あぶら	ぎゅうにく ぶたにく とりにく ウイナー だいす	にんじん トマト たまねぎ セロリ だいこん	611	28.6	447
25	金	ごはん	かつおフライ きんぴらごぼう ぶたじる	こめ パンこ さとう さといも こむぎこ あぶら ごま ごまあぶら	かつお ぶたにく とうふ みそ	にんじん ねぎ だいこん はくさい ごぼう しょうが こんにゃく	684	27.2	323
28	月	むぎごはん	ハヤシライス ナッツサラダ でこぼん	こめ むぎ こむぎこ さとう あぶら アーモンド	ぎゅうにく	にんじん ブロッコリー トマト たまねぎ エリンギ はくさい しめじ えだまめ りんご レモン でこぼん	678	22.5	295

大豆は、体をつくるもとになるたんぱく質を豊富に含み、「畑の肉」とも呼ばれます。さまざまな食品に加工され、私たちの食生活に欠かすことのできないものになっています。

※食材の入荷の都合により献立及び材料の一部を変更することがあります。



今月のこんだて

〇1日「筑前和食の日」

主食・汁物・主菜・副菜がそろった和食の献立です。和え物には、日本で昔から食べられているわかめ（茎わかめ）が入っています。

〇3日「行事食～節分～」

いわしを使った料理や節分豆が出てきます。一年間の健康を願っていただきましょう。

〇18日「食育の日」

福岡県でとれる大豆で作った納豆、旬のくだもの「でこぼん」などが出来ます。