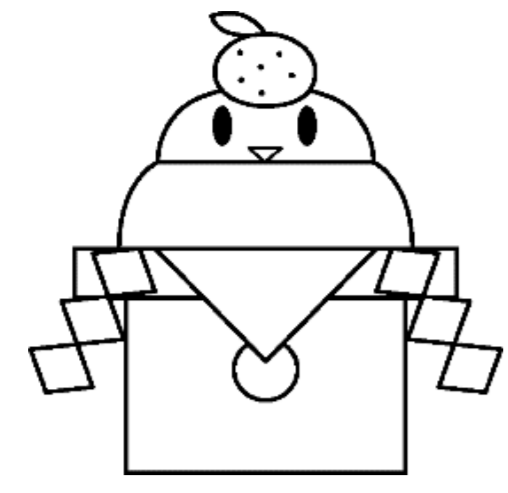


1月分



献立予定表

小学校用



1月分の給食費の口座振替日は、1月31日(水)になります。残高不足にご注意ください。

日	曜日	献立	牛乳	きいろ		あか		みどり		栄養価		ひとくちメモ
				ねつ・ちからになる		ち・にく・ほねになる		からだのちょうしをととのえる		エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)	
10	水	むぎごはん みそけんちんじる いわしのおかか フルーツヨーグルト	★こめ むぎ ★さといも ★でんぷん さとう		とりにく とうふ いわし かつおぶし ★合わせみそ	ぎゅうにゅう ヨーグルト		にんじん ねぎ	だいこん ごぼう みかん パイン りんご おうとう	632 23.3 17.9		新しい年の始まりを元気にスタートさせるために、早寝・早起き・朝ごはんをしっかりと食べて生活リズムを整えましょう。 今日のみそけんちん汁に使われている里芋は、粕屋町で収穫された里芋です。味わって食べてほしいです。
11	木	かしわがたパン スコッチブロス フィッシュ&チップス いっしょくタルタルソース	★こめ むぎ ★じゃがいも ★こむぎこ パンこ ★でんぷん げんまい ★あかまい たかきび	あぶら ノンエッグタルタルソース	とりにく ホキ ベーコン あずき ガルバンゾー レンズまめ だいず えんどう	ぎゅうにゅう	にんじん ブロッコリー	セロリ たまねぎ キャベツ	625 24.9 24.1		今日は、イギリスの料理を参考にしています。スコッチブロスは、肉や野菜に大麦などの穀物類がたっぷり入った具だくさんのスープです。	
12	金	むぎごはん おそうじ とりにくのてりやき こうはくなます まんてんくろまめ	★こめ むぎ ★しらたまもち ★さとう ★さといも	ごま	とりにく くろだいず あぶらあげ	ぎゅうにゅう	にんじん ★こまつな	ごぼう はくさい しいたけ だいこん かぼすかじゅう にんにく	611 23.9 17.1		今日は、お正月の料理にしました。みなさんの一年間の健康と健やかな成長を願って、おめでたい献立です。今年もよろしくお願ひします。	
15	月	むぎごはん ひじきのり がめに いりこたさいずのごまがらめ こんぶあえ	★こめ むぎ ★さといも ★さとう	あぶら ごま ごまあぶら	とりにく がんも だいず	ぎゅうにゅう こんぶ いりこ ひじきのり	にんじん さやいんげん	しいたけ れんこん こんにゃく はくさい たけのこ	605 24.3 17.1		福岡県の郷土料理や福岡県でつくられている食材について知り、食文化に関心を持ち、自然の恵みに感謝して食べてほしいです。かめ煮は福岡県の郷土料理の中でもおなじみの料理です。	
16	火	むぎごはん ブロッコリーカレー ツナとまめのサラダ とうにゅうプリン	★こめ むぎ ★じゃがいも ★さとう でんぷん ★こむぎこ	あぶら	ぎゅうにく ツナ だいず いんげんまめ とうにゅうプリン	ぎゅうにゅう	にんじん あかパプリカ ★ブロッコリー	たまねぎ にんにく コーン えだまめ りんごピューレ	649 21.5 19.2		今日は1月のお誕生日給食です。1月生まれの人をお祝いしながら、楽しい給食にしましょう。今日のカレーに入っているブロッコリーは、粕屋町で収穫されたブロッコリーです。給食センターで一つつ小房に分けて、丁寧に3回洗浄しています。味わって食べてください。	
17	水	むぎごはん ひとくちみそおでん(うすらたまごいり) つくね かつおあえ	★こめ むぎ ★さといも ★さとう ★パンこ でんぷん	あぶら	ぶたにく ちくわ うすらたまご あかだしみそ みそ とりにく あつあげ かつおぶし	ぎゅうにゅう こんぶ	★こまつな にんじん	こんにゃく もやし だいこん たまねぎ れんこん	606 25.0 19.2		みそは、日本人の食生活に欠かせない調味料です。今日は、いつものおでんとちがって赤みそが入ったみそ味の一口おでんです。	
18	木	しょくぱん(ちいさめ) みかんジャム ミルク(コーヒー) クリームスバゲティ ひよこまめとこまつなのソテー	★こめ むぎ ★さとう ★パンこ でんぷん	あぶら ノンエッグマヨネーズ オリーブゆ さとう	ベーコン とりにく とうにゅう ツナ ひよこまめ	ぎゅうにゅう	にんじん ★こまつな アスパラ	たまねぎ しめじ にんにく	642 25.1 21.2		手洗いをする機会が増え、とても上手に手洗いができるように頑張って来ました。水が冷たいこの季節こそ、石けんを使って丁寧に手洗いをしましょう。清潔なハンカチも忘れずに。	
19	金	むぎごはん マーボーだいこん あげぎょうざ パンサンスウ	★こめ むぎ ★さとう でんぷん ★はるさめ	ごまあぶら	ぶたにく とうふ あかだしみそ ロースハム	ぎゅうにゅう	にんじん ねぎ にら	だいこん しいたけ たまねぎ にんにく しょうが もやし きゅうり キャベツ	614 21.4 19.1		いつものマーボー豆腐に旬の大根を加えたマーボー大根です。マーボーのピリ辛の味つけに、大根の甘みとうまみがでて、ごはんが進みます。	
22	月	むぎごはん ぶたじゃこどん きびなごのかりかりフライ(2び) きんぴらごぼう	★こめ むぎ ★さとう ★じゃがいも ★こめこ でんぷん	あぶら ごま ごまあぶら	ぶたにく ぎゅうにく こうやとうふ	ぎゅうにゅう きびなご しらすほし	にんじん	たまねぎ しめじ ごぼう こんにゃく えだまめ しょうが	604 24.9 19.1		1月24日～1月30日は、全国学校給食週間です。給食週間にちなんで、給食のことをいろいろ知ってほしいと思います。今日は、毎日の給食が出来るためには、多くの人が関わっていることを知り、感謝の気持ちをもって残さず食べてほしいです。	
23	火	むぎごはん みずたき さばしょうがに れんこんサラダ	★こめ むぎ ★さとう ★でんぷん	ごま ノンエッグマヨネーズ	とりにく とうふ さば ツナ しそひじき	ぎゅうにゅう	しゅんぎく あかパプリカ にんじん	はくさい しめじ ながねぎ れんこん コーン かぼすかじゅう しょうが	644 24.2 26.1		今日は、福岡県を代表する郷土料理「水炊き」を紹介致します。「水炊き」は、鶏肉、野菜などの食材を煮こんで食べる鍋料理のことで、鶏肉を骨ごと煮こんでうま味を出すのが特徴です。	
24	水	むぎごはん ふりかけ(おかか) すいとん さけのしおやき こまつなのおひたし	★こめ むぎ ★こむぎこ さとう ★でんぷん	あぶらあげ さけ かつおぶし	あぶらあげ さけ かつおぶし	ぎゅうにゅう しらすほし のり	かぼちゃ にんじん ★こまつな	だいこん ごぼう えのきだけ しめじ はくさい ながねぎ こんにゃく	584 24.6 14.9		全国学校給食週間にちなんで、給食が始まった頃や昔食べられていた給食を参考にしています。給食の歴史を知り、毎日給食を食べることが出来る幸せを感じてほしいです。	
25	木	せわりコッペパン ふゆやさいのミネストローネ やきウインナー(1しよくケチャップ) ジャーマンポテト ヨーグルト	★こめ むぎ ★じゃがいも ★さつまいも ★むぎ げんまい ★あかまい たかきび	オリーブゆ だいずバター	とりにく ベーコン ロングウインナー レンズまめ あずき えんどう だいず ガルバンゾー	ぎゅうにゅう ヨーグルト	にんじん トマト	たまねぎ だいこん れんこん にんにく	671 26.3 27.0		今日は、世界の料理からイタリアの野菜スープの「ミネストローネ」を紹介致します。ミネストローネは、「具だくさんのスープ」という意味で、日本のみそ汁のように、イタリアの家庭料理として食べられています。季節の野菜を使うため、今日は「冬野菜のミネストローネ」です。	
26	金	むぎごはん いしかりじる ししゃもフライ ブロッコリーのごまネーズあえ	★こめ むぎ ★じゃがいも ★こむぎこ パンこ ★さとう	あぶら ごま ノンエッグマヨネーズ	さけ たら とうふ ロースハム あぶらあげ ★あわせみそ	ぎゅうにゅう ししゃも	にんじん ★ブロッコリー	ごぼう だいこん ながねぎ コーン キャベツ たまねぎ	619 22.2 21.7		北海道石狩地方に伝わる石狩鍋をアレンジした汁物です。ももとは、漁師さんが食べていた鍋料理で、ぶつ切りにした鮭、白子、筋子などと季節の野菜、豆腐などをみそで味付けした料理です。 今日のブロッコリーも粕屋町で収穫されたブロッコリーです。味わってください。	
29	月	むぎごはん あつあげとだいこんのもの やさいのたまごやき こまつなとツナのあえもの	★こめ むぎ ★さとう	あぶら	あつあげ たまご ツナ ぶたにく	ぎゅうにゅう	にんじん ★こまつな いんげん	だいこん たまねぎ しょうが もやし つきこんにゃく	607 25.9 19.4		料理は味だけでなく、見た目も大事です。寒いこの季節、少しでもあたためたいように食べられるように、みんなで協力してすばやく配膳し、給食をよりおいしい状態で食べてもらいたいです。	
30	火	むぎごはん ぶたじる いわしのかばやき きりほしだいこんのサラダ	★こめ むぎ ★さといも さとう ★でんぷん	あぶら ノンエッグマヨネーズ	ぶたにく とうふ ★あわせみそ ロースハム いわし	ぎゅうにゅう	にんじん ねぎ ★こまつな	えのきだけ こんにゃく きりほしだいこん ごぼう コーン しょうが	664 26.1 23.8		給食によく登場するいわしやさば、さんまなどの青魚は、DHAやEPAという栄養が豊富で頭の働きをよくしたり、血液をサラサラにしたり、病気の予防などに効果があります。今日は、いわしの蒲焼きです。よくかんで食べてほしいです。	
31	水	むぎごはん(すくなめ) カレーうどん とりにくのレモンやき ほうれんそうのバターいため	★こめ むぎ ★うどん ★こむぎこ ★さとう でんぷん	だいずバター あぶら	ぶたにく ベーコン とりにく	ぎゅうにゅう	にんじん ほうれんそう	たまねぎ しめじ ながねぎ レモンかじゅう	627 24.4 21.2		スパイシーなカレーとだしのうま味がきいたカレーうどんですが、この料理を考えたのは、日本のおそば屋さんといわれています。カレーうどんは、普通のうどんに比べると汁にとろみがあり冷めにくいので、寒い時期は体の芯から温めてくれます。	

※ ★は、粕屋町近隣でとれた地産物です。

※ 献立は、物資等の都合により変更になる場合があります。ご了承ください。

※ 調味料やだし等については記載していません。

※ 献立内容をよくご確認ください。

	エネルギー(kcal)	たんぱく質(%)	脂肪(%)
今月の平均栄養量	625	15.6%	29.5%
文部科学省基準値	650	13~20%	20~30%

今月の給食中止(12月15日現在)

	仲原	大川	西	中央
1月10日(水)	-	全校中止	全校中止	-