



令和元年度 11月学校給食献立表

筑前町立 三輪 小学校



11月24日和食の日

日	曜日	こ ん だ て					ざ い り よ う		
		しゅしょく	ぎゅうじゅう	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
1	金	ごはん		ぶたすき げんきサラダ なっとう	657	30.3	こめ マロニー さとう ごま ごまあぶら	ぶたにく とうふ ハム かつおぶし なっとう こんぶ ぎゅうじゅう	はくさい たまねぎ にんじん いとこんにやく ふかねぎ きゃべつ えのきだけ こまつな コーン
5	火	むぎごはん		だいこんとさといものそぼろに ちくさあえ ツナだいず	658	27.5	こめ むぎ さとう さといも ごま サラダゆ	とりミンチ あつあげ しらすぼし クロダマル ツナ ぎゅうじゅう	だいこん にんじん たまねぎ しょうが こまつな もやし コーン きゃべつ ねぎ
6	水	あげパン		ポトフ グリーンサラダ ヨーグルト	642	22.6	パン さとう アーモンド サラダゆ じゃがいも	ウインナー ヨーグルト ぎゅうじゅう	きゃべつ きゅうり だいこん レモンしる たまねぎ にんじん ブロッコリー かぶ
7	木	【筑前和食の日】 むぎごはん		さけのしおやき こまつなごまあえ じゃがいものみそしる	650	23.4	こめ むぎ ごま ねりごま じゃがいも	さけ とうふ あぶらあげ みそ わかめ ぎゅうじゅう	こまつな にんじん もやし たまねぎ ねぎ
8	金	おべんとう きゅうしょく		わかめごはん みかん からあげ さつまいものから揚げ スパゲティのソテー ゆでやさい	705	28.0	こめ さつまいも あぶら こむぎこ でんぷん スパゲティ サラダゆ	とりにく ベーコン わかめ ぎゅうじゅう	みかん にんにく しょうが たまねぎ にんじん こまつな ブロッコリー レモンしる とまとかん
11	月	かしわごはん アーモンドカル		ちくさやき さんしょくなます わかめスープ	611	25.2	こめ サラダゆ はるさめ さとう ごま アーモンド	とりにく あぶらあげ たまご とうふ わかめ いりこ ぎゅうじゅう	ごぼう にんじん しいたけ えだまめむきみ だいこん きゅうり たまねぎ えのきだけ ねぎ
12	火	ごはん		とうふのちゅうかに だいこんのちゅうかサラダ たかなのあぶらいため	667	27.3	こめ サラダゆ さとう ごま ごまドレッシング	とうふ ぶたにく とりささみ うずらのたまご かつおぶし ぎゅうじゅう	たまねぎ にんじん しめじ にんにく チンゲンサイ たけのこ しょうが だいこん ブロッコリー たかなづけ
13	木	コッパン りんごジャム		ポークピンス ツナサラダ キウイフルーツ	653	29.9	コッパン じゃがいも サラダゆ さとう りんごジャム	ぶたにく だいず みそ チーズ ツナ ガルバンソー わかめ ぎゅうじゅう	たまねぎ にんじん にんにく トマトピューレ パセリ レモンしる きゃべつ だいこん キウイフルーツ
14	木	むぎごはん		チキンカレー マカロニサラダ	670	23.9	こめ むぎ バター こむぎこ じゃがいも マカロニ サラダゆ	とりにく チーズ レンズまめ ハム ぎゅうじゅう	にんにく しょうが トマトかん たまねぎ にんじん きゃべつ きゅうり
15	金	ごはん		さばのしおこうじやき ごもくきんぴら すましじる みかん	633	26.0	こめ ごま サラダゆ ごまあぶら おわらふ	さば てんぷら とうふ わかめ ぎゅうじゅう	ごぼう にんじん れんこん いとこんにやく たまねぎ ねぎ えのきだけ みかん
18	月	ごはん		さんまのかばやきふう おひたし ぶたじる	664	25.4	こめ こむぎこ でんぷん あぶら さとう さといも サラダゆ	さんま かつおぶし ぶたにく とうふ みそ ぎゅうじゅう	しょうが きゃべつ もやし ごぼう はくさい こんにやく にんじん だいこん ねぎ
19	火	【食育の日】 むぎごはん		だいずのいそに だいこんとみずなのひめすあえ かき	649	24.8	こめ むぎ じゃがいも さとう サラダゆ ママレード	だいず とりにく てんぷら ひじき あぶらあげ ハム こんぶ ぎゅうじゅう	にんじん こんにやく いんげん だいこん みずな ひめす かき
20	水	しょくパン いちご&マーガリン		あきやさいのクリームに アーモンドサラダ	651	24.3	しょくパン いちご&マーガリン さつまいも こむぎこ バター サラダゆ アーモンド	とりにく チーズ ツナ ぎゅうじゅう	たまねぎ にんじん はくさい ブロッコリー しめじ きゃべつ きゅうりし モンしる
21	木	ごはん		おやくうどん ぎゅうにくとじゃがいものいために	608	23	こめ うどん じゃがいも ごま サラダゆ さとう	たまご とりにく ぎゅうにく わかめ ぎゅうじゅう	たまねぎ にんじん しいたけ ねぎ ごぼう こんにやく こまつな にんじん もやし
22	金	むぎごはん		マーボーとうふ ハンサンスウ みかん	666	27.1	こめ むぎ でんぷん さとう はるさめ ごま ごまあぶら	とうふ ぶたミンチ ハム あかみそ きんしたまご ぎゅうじゅう	にんにく しょうが たまねぎ にんじん しいたけ ねぎ たけのこ きゃべつ みかん
23	土	むぎごはん		ハヤシライス ドレッシングサラダ	670	24.0	こめ むぎ じゃがいも こむぎこ バター サラダゆ なまクリーム	ぎゅうにく チーズ ツナ ぎゅうじゅう	たまねぎ にんじん とまとかん にんにく エリンギ えだまめむきみ だいこん きゃべつ ブロッコリー レモンじる
26	火	むぎごはん		はっぼうさい ごもくまめ りんご	629	24.4	こめ むぎ でんぷん サラダゆ ごまあぶら さとう	ぶたにく うずらたまご いか だいず てんぷら こんぶ ぎゅうじゅう	はくさい にんじん たまねぎ しいたけ たけのこ もやし にんにく ごぼう こんにやく りんご
27	水	まるパン よこわれ		ハンバーグのバーベキューソースかけ チーズポテト やさいスープ	645	26.9	まるパン じゃがいも サラダゆ さとう でんぷん	ハンバーグ チーズ とりにく ぎゅうじゅう	たまねぎ りんご みかんジュース コーン きゃべつ セロリ にんじん ブロッコリー
28	木	ごはん		かぼちゃのもの よせなべ ぎすけに	626	25.8	こめ むぎ マロニー サラダゆ さとう でんぷん	とりにく とうふ だいず にくだんご いりこ ぎゅうじゅう	にんじん はくさい しめじ ごぼう ふかねぎ かぼちゃ しょうが ねぎ
29	金	むぎごはん		いわしのかんろに きりぼしだいこんのごますあえ かきたまじる	632	24.3	こめ むぎ さとう ごま ねりごま でんぷん ごまあぶら	いわし わかめ たまご とりにく ぎゅうじゅう	きりぼしだいこん こまつな にんじん たまねぎ えのきだけ ねぎ

11月「地産地消月間」

体もげんき・地域もげんき



給食では野菜、大豆、米と筑前町の方が育てた農産物をたくさん使っています。

食事は、感謝の気持ちで「いただきます」おいしく、よくかんでいただきます。作った人々もうれしくて、幸せの輪が広がります。

11月23日「勤労感謝の日」

食べものが食べられるようになるまでには農家の方、酪農家の方とたくさんの方が働いています。

「ありがとう」の気持ちをわすれないように！



よくかんで ひと口ずつ 味わって いただきます。

今月のこんだてよ!

11月7日 和食の日



給食の味そ汁は筑前町産の大豆で作る手作り味そを使っています。これから、寒くなると味そ汁がおいしくなりますね。

11月8日「いい歯の日」

噛むことは丈夫な歯や体を作るためにも、体の健康にもとても大切です。今日よくかむ献立は「茎わかめの炒めもの」です。



11月19日「食育の日」

今月の大豆料理は「大豆の磯煮」です。ゆでた大豆に鶏肉、ごぼう、ひじきなどを入れて作る煮ものです。



11月は大豆の収穫です！