



2019年度 1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
9	木	【行事食：お正月】 くろまめごはん		ぶりのてりやき こうはくなます しらたまそうに	653	28.3	こめ しらたまもち さといも さとう	ぶり あぶらあげ とりにく こんぶ クロダマル ぎゅうにゅう	にんじん だいこん かつおな ごぼう はくさい れんこん しいたけ
10	金	むぎごはん		キムチなべ ちゅうかあえ ぎょうざ	590	22.9	こめ むぎ ぎょうざのかわ トック マロニー さとう ごま ごまあぶら あぶら	ぶたにく やきどうふ とりにく たまご あわせみそ あかみそ ぎゅうにゅう	たまねぎ にんじん ねぎ はくさい えのきだけ だいこん キムチ しょうが みずな キャベツ
14	火	【筑前和食の日】 むぎごはん		さばのみぞれに ごもくきんぴら はくさいのそしる	698	23.7	こめ むぎ ごま さとう あぶら	さば てんぷら とうふ あぶらあげ あわせみそ わかめ ぎゅうにゅう	ねぎ だいこん しょうが ごぼう れんこん にんじん たまねぎ はくさい
15	水	しょくパン りんごジャム		オムレツ(オニオンソース) ふゆやさいのソテー ミネストローネ	641	24.8	パン じゃがいも マカロニ あぶら さとう りんごジャム	たまご とりにく ベーコン ガルバンソー ぎゅうにゅう	たまねぎ ほうれんそう コーン キャベツ たまねぎ セロリ パセリ ブロッコリー にんにく トマト
16	木	なめし		ちからうどん のりあえ ヨーグルト	645	22.9	こめ うどん もち さとう	とりにく ちくわ あぶらあげ もみのり ヨーグルト ぎゅうにゅう	たまねぎ にんじん ごぼう しめじ ねぎ もやし こまつな だいこんば はくさい
17	金	ごはん		マーボーどうふ パンサンスー	638	25.5	こめ はるさめ ごま さとう でんぷん ごまあぶら	ぶたミンチ とうふ ハム たまご あかみそ ぎゅうにゅう	にんじん たまねぎ たけのこ しいたけ ねぎ にんにく こまつな しょうが キャベツ
20	月	【筑前食育の日】 ごもくごはん		あつやきたまご くろまめ わかめスープ	592	24.9	こめ もちごめ ふ はるさめ さとう	とりにく クロダマル とうふ あぶらあげ わかめ ぎゅうにゅう	ごぼう にんじん しいたけ えだまめむきみ えのきだけ ねぎ
21	火	ごはん やさしいふりかけ		ちくぜんに だいこんのすみそあえ	652	25.7	こめ さといも ごま さとう	とりにく あつあげ わかめ あぶらあげ こめみそ ぎゅうにゅう	ごぼう れんこん こんにゃく にんじん しいたけ だいこん
22	水	あげパン		ハムサラダ コーンスープ ぼんかん	599	23.3	パン じゃがいも さとう あぶら	とりにく ハム チーズ ぎゅうにゅう	たまねぎ にんじん チンゲンサイ コーン パセリ キャベツ みずな だいこん レモンじる ぼんかん
23	木	むぎごはん		ビーフカレー ドレッシングサラダ キウイ	684	22.8	こめ むぎ じゃがいも こむぎこ バター あぶら	ぎゅうにく チーズ レンズまめ ぎゅうにゅう	にんじん たまねぎ にんにく トマト しょうが ブロッコリー キャベツ コーン キウイ
24	金	むぎごはん やきのり		さけのしおやき そくせきづけ ふゆやさいのみそしる	631	28.1	こめ むぎ ごま さといも	さけ あつあげ あわせみそ こんぶ のり わかめ ぎゅうにゅう	キャベツ かぶ にんじん はくさい たまねぎ ごぼう ねぎ
27	月	ごはん		すきやき げんきサラダ なっとう	670	29.8	こめ ごま マロニー さとう ごまあぶら	ぎゅうにく やきどうふ ハム こんぶ かつおぶし なっとう ぎゅうにゅう	にんじん たまねぎ はくさい ねぎ えのきだけ こまつな キャベツ えのきだけ コーン
28	火	むぎごはん		いわしのカリカリフライ アーモンドあえ だぶ	671	25.2	こめ むぎ こむぎこ パンこ さといも アーモンド さとう でんぷん ねりごま	いわし ハム とりにく とうふ ぎゅうにゅう	キャベツ ほうれんそう もやし しょうが しいたけ にんじん ごぼう れんこん こんにゃく
29	水	コッペパン		クリームシチュー ツナサラダ りんご	627	25.8	パン じゃがいも こむぎこ バター あぶら	とりにく チーズ なまクリーム ツナ ぎゅうにゅう	にんじん はくさい たまねぎ ブロッコリー キャベツ だいこん コーン レモンじる
30	木	むぎごはん		さばのカレーに ひじきとだいすのいためもの はるさめスープ	708	26.3	こめ むぎ さとう あぶら はるさめ	さば ひじき だいす とうふ わかめ てんぷら ぎゅうにゅう	にんじん こまつな たまねぎ えのきだけ はくさい ねぎ
31	金	ごはん		みそおでん ごまじゃこあえ ぼんかん	676	29.3	こめ さといも ごま	とりにく あつあげ こんぶ うすらのたまご ちくわ こめみそ しらすぼし ぎゅうにゅう	にんじん もやし キャベツ ほうれんそう だいこん もやし こんにゃく ぼんかん

冬休みは元気に、楽しく過ごせましたか？さあ、新しい年の始まりです。

元気のもと、食事を残さずに楽しく食べて、素晴らしい年にしましょう。



《お正月のおせち料理に こめられた願いを知ろう！》



給食でも、黒豆や雑煮の
おせち料理があります。
楽しみですね。

「おせち」のそれぞれの料理には、新しい年がよい年となるよう、さまざまな願いが込められています。

田作り



田作りは、昔、いわしを田の
肥料にしたことから、豊作を
願って食べられます。

数の子・さといも



数の子、さといもは、卵や
いもの数が多いことから、子
孫繁栄を願って食べられます。

黒豆



黒には、魔よけの力があると
され、「まめ(元気)で暮らせ
るように」と願って食べられます。

伊達巻き・きんとん



伊達巻は巻物(書物)に似ているので、
知識が増えるように、きんとんはお金
もちになるように願って食べられます。

昆布巻き・れんこん



昆布巻きは「よろこぶ」れん
こんは「先が見通せる」として
食べられます。

たい・えび



たいは「めでたい」えびは
こしが曲がるまで長生きで
ますようにと願って食べら
れます。

今月のこんだてより

★14日(火)「筑前和食の日」

ごはんのみそ汁に鯖のみぞれ煮、五目きんぴら
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。



★20日(月)「筑前食育の日」

クロダマルを甘く、柔らかく煮た「黒豆」で、
おせち料理のひとつです。調理員さんが作った
黒豆をおいしくいただきましょう。



★今月の行事食

1月 7日 七草(ななくさ) 1月11日 鏡開き



※ 材料などの都合により、献立を変更することがあります。