

令和3年度 1月学校給食献立表

※牛乳が毎日1本つきます。



筑前町立三輪小学校

日	曜日	こ ん だ て		ざ い り よ う			栄養価		
		しゅしょく	しゅさい・ぶくさい	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
12	水	ごはん	マーボー豆腐 パンサンスー	こめ でんぷん ごま ごまあぶら あぶら さとう はるさめ	ぶたにく とうふ あかみそ ロースハム きんしたまご	たまねぎ にんじん たけのこ ほししいたけ ねぎ しょうが きゅうり キャベツ	694	30.3	379
13	木	こくとうコッパン	パンネのミートソース ブロッコリーときのこのサラダ りんご	パン パンネ あぶら さとう	ぎゅうにく ぶたにく チーズ ロースハム	たまねぎ にんじん エリンギ コーン しめじ りんご トマト ブロッコリー	655	26.5	342
14	金	むぎごはん	ぶりのてりやき こうはくなます しらたまそうに	こめ むぎ さとう ごま しらたまもち でんぷん	ぶり あぶらあげ とりにく こんぶ	だいこん にんじん れんこん かつおな ごぼう はくさい ほししいたけ しょうが	652	25.7	278
17	月	ごはん	ぶたにくとだいこんのもの とりつくね やさいのひめすあえ	こめ さとう あぶら パンこ でんぷん	ぶたにく ちくわ とりにく かつおぶし	たまねぎ にんじん キャベツ だいこん いんげん はくさい ちくぜんひめす ほししいたけ こんにゃく れんこん	594	23.4	298
18	火	むぎごはん	さばのゆずかあげ のりあえ さといものみそしる	こめ むぎ あぶら さとう さといも こむぎこ でんぷん	さば とうふ のり あぶらあげ わかめ みそ	ほうれんそう もやし ねぎ にんじん ゆず たまねぎ	680	23.7	298
19	水	【食育の日】 ごはん (さけふりかけ)	ちくぜんに だいこんのすみそあえ	こめ さといも あぶら ごま さとう	とりにく わかめ あぶらあげ こめみそ さけ	ごぼう れんこん にんじん だいこん たけのこ いんげん こんにゃく ほししいたけ	576	21.2	345
20	木	ワンローフパン (いちごジャム)	ホキフライ コールスローサラダ ミネストローネ	パン じゃがいも こむぎこ マカロニ さとう パンこ あぶら ノンエッグマヨネーズ でんぷん	ホキ ロースハム とりにく ひよこまめ	たまねぎ キャベツ コーン にんじん セロリ トマト パセリ いちご きゅうり	671	25.8	300
21	金	むぎごはん	クロダマルカレー はくさいとりんごのサラダ	こめ むぎ パター じゃがいも こむぎこ あぶら さとう	ぶたにく クロダマル ぎゅうにゅう	たまねぎ にんじん だいこん しょうが はくさい キャベツ りんご トマト	660	23.4	335
24	月	ごはん	いわしのおかか れんこんのマヨネーズあえ のっぺいじる	こめ ごま さとう さといも でんぷん ノンエッグマヨネーズ	いわし ツナ とうふ とりにく あぶらあげ かつおぶし ひじき	れんこん キャベツ コーン あかピーマン ごぼう ねぎ こんにゃく にんじん	650	24.6	389
25	火	むぎごはん	じゃがいものそぼろに なっとう こまつなのごまあえ	こめ むぎ ごま じゃがいも でんぷん あぶら さとう	ぎゅうにく ぶたにく なっとう	にんじん たまねぎ いんげん ほししいたけ こまつな もやし	662	24.4	321
26	水	むぎごはん	さけのしおやき そくせきづけ すいとん ぼんかん	こめ むぎ ごま こむぎこ さといも	さけ とりにく こんぶ あぶらあげ	きゅうり キャベツ にんじん だいこん はくさい ねぎ しょうが ぼんかん ごぼう	643	27.9	329
27	木	あげパン	クリームシチュー ビーンズサラダ	パン じゃがいも さとう あぶら こめこ	とりにく ベーコン チーズ きなこ ぎゅうにゅう ツナ ひよこまめ あかいんげんまめ えんどうまめ	たまねぎ にんじん しめじ ブロッコリー キャベツ きゅうり	665	26.9	368
28	金	ごもくおこわ	あつやきたまご くろまめ はるさめスープ	こめ もちごめ はるさめ あぶら さとう でんぷん	とりにく あぶらあげ たまご クロダマル ぶたにく とうふ わかめ	にんじん ごぼう えだまめ ほししいたけ たまねぎ こまつな えのきだけ	625	27.8	333
31	月	ごはん	ハンバーグおろしソース ブロッコリーのおかかあえ ぶたじる	こめ さといも さとう でんぷん	とりにく ぶたにく みそ とうふ かつおぶし	だいこん ねぶかねぎ ねぎ たまねぎ ブロッコリー にんじん ごぼう はくさい こんにゃく しょうが	652	28.8	456

※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。

1月24日は給食記念日です

戦争が終わったころは食べるものがなく、みんなおなかをすかせていました。そんな中、昭和21年12月24日にユニセフの救援物資(うら物資)が送られてきて、小麦粉や脱脂粉乳を使った給食が再開され、子どもたちは給食を食べられるようになりました。これを記念して『給食記念日』が定められました。その後、冬休みで給食がないため、1月24日になりました。

また、1月24日から30日までを『全国学校給食週間』とし、給食に携わる人々へ感謝の気持ちを持つこと、食べ物に関心を持ち、自分自身の食生活について考えてみようという期間になっています。

今月のこんだて

○14日「筑前和食の日」

お正月の献立『おせち料理』で、ぶりの照り焼き、紅白なます、白玉雑煮です。筑前町のかつお菜が入ります。

○19日「食育の日」

地元でとれる里いもやれんこんを使った「筑前煮」や、大根を使った「酢みそ和え」が出ます。筑前煮は福岡県の郷土料理です。地域の伝統的な料理を受け継いでいきましょう。

○26日「昔の給食」

明治22年 給食が始まったころの給食の献立です。