



平成29年度12月学校給食献立表

筑前町立東小田小学校

日曜	こ ん だ て		エネルギー Kcal	たんぱく質 g	ざ い り よ う		
	しゅしょく	ぎゅうにゅう			もの	ととのえるもの	もとなるもの
1金	むぎごはん ふくじんづけ		671	24.9	ぶたにく チーズ ハム いりこ ぎゅうにゅう	たまねぎ にんじん トマトかん にんにく しょうが レモン きゃべつ きゅうり	おもにねつやちからの もとなるもの こめ むぎ ごま じゃがいも バター こむぎこ アーモンド
4月	むぎごはん のりつくだに		618	26.2	のり とりにく しらすほし ちくわ あつあげ うすらのたまご こんぶ ぎゅうにゅう	こんにゃく だいこん にんじん こまつな コーン きゃべつ もやし みかん	こめ むぎ さといも ごま ごまあぶら さとう
5火	ごはん		692	28.5	サーモン あぶらあげ だいす ひじき とりにく とうふ ぎゅうにゅう	にんじん いんげん だいこん はくさい しめじ えのきだけ ねぶかねぎ しょうが	こめ あぶら パンこ はるさめ ごまあぶら さとう
6水	こめこパン		648	27.5	ぶたにく いか てんぷら とりささみ ぎゅうにゅう	たまねぎ にんじん はくさい もやし ねぎ にんにく だいこん きゅうり	こめこパン あぶら ちゃんぽんめん こむぎこ ごまあぶら
7木	さといもごはん		589	23.8	とりにくミンチ わかめ たまご とりにく ぎゅうにゅう	ほうれんそう もやし にんじん たまねぎ えのきだけ だいこんば	こめ さといも ごま ねりごま でんぷん
8金	(筑前和食の日) むぎごはん		660	24.1	たまご あぶらあげ ぶたにく てんぷら みそ ぎゅうにゅう	きりほしだいこん にんじん しいたけ こまつな はくさい だいこん ごぼう ねぎ しょうが	こめ むぎ サラダゆ さとう こむぎこ しらたまご
11月	むぎごはん		642	28.8	いりこ ぎゅうにく とうふ ハム ぎゅうにゅう	しらたき にんじん たまねぎ はくさい えのきだけ ねぶかねぎ こまつな きゃべつ もやし	こめ むぎ さとう アーモンド ねりごま
12火	ごはん		739	28.3	さば かつおぶし とりにく とうふ ぎゅうにゅう	だいこん ねぎ しょうが きゃべつ もやし にんじん ごぼう こんにゃく しいたけ	こめ あぶら じゃがいも でんぷん こむぎこ おわらふ
13水	ワンローフパン		715	30.2	ベーコン とりにく ツナ チーズ いんげんまめ クロダマル ぎゅうにゅう	たまねぎ しめじ にんじん ブロッコリー きゃべつ きゅうり コーン キウイフルーツ	パン こむぎこ じゃがいも バター エッグマヨネーズ
14木	むぎごはん		722	28.7	ひきにく あつあげ とりささみ ヨーグルト ぎゅうにゅう	にんにく しょうが たまねぎ にら にんじん きゅうり きゃべつ コーン	こめ むぎ サラダゆ ごまあぶら さとう ごま でんぷん
15金	わかめごはん		605	23.5	わかめ とりにく ちくわ とうふ あぶらあげ ハム みそ ぎゅうにゅう	たまねぎ はくさい しめじ ねぎ にんじん だいこん コーン みかん	こめ うどん ごまドレッシング ごま
18月	ごはん		612	22.2	チーズ とりミンチ とうふ あぶらあげ みそ わかめ ぎゅうにゅう	かぼちゃ たまねぎ にんじん きゃべつ はくさい だいこん ちんげんさい	こめ さとう バター こむぎこ サラダゆ
19火	【食育の日】 ごはん ふりかけ		638	24.3	だいす とりにく あぶらあげ もみのり ぎゅうにゅう	ごぼう こんにゃく れんこん しょうが えだまめむきみ もやし ほうれんそう りんご	こめ さとう じゃがいも
20水	【セレクト給食】 ねじりミルクパン		679	29.1	とりにく ベーコン ぎゅうにゅう	にんにく しょうが レモン きゃべつ ブロッコリー セロリ たまねぎ にんじん はくさい	パン こむぎこ でんぷん あぶら じゃがいも サラダゆ
21木	むぎごはん		595	25.9	とりにく とうふ こんぶ さといもだんご かつおぶし いわし ハム ぎゅうにゅう	ごぼう はくさい ねぶかねぎ しめじ にら だいこん きゃべつ コーン	こめ むぎ ごま さとう ごまあぶら
22金	チキンピラフ		703	25.3	とりにく オムレツ ハム ベーコン チーズ ぎゅうにゅう	たまねぎ にんじん しめじ えだまめむきみ ブロッコリー きゃべつ かぼちゃ パセリ レモン	こめ サラダゆ バター こむぎこ



寒さとともに、だいこん、はくさい、りんご、みかんと冬野菜やくだものがいっぱいです。いろいろな料理を作ってみなで温かい冬の食卓をたのしみましょう。



「冬至にかぼちゃ」
一年で一番、昼が短い日、この日にかぼちゃをたべて、ゆず湯にはいる習慣があります。寒い冬を元気に過ごすための昔からの知恵です。 ゆず湯



冬至

12月22日

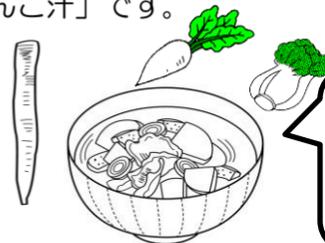
南瓜は「なんきん」

冬至にみかん、だいこん、れんこんなどの「ん」のつく食べ物を食べると健康で幸運になると言われています。どの食べ物も肌や粘膜を丈夫にし、寒さへの抵抗力を高め、体をあたためる働きがありますね。

今月のこんだてより

○8日(金)「筑前和食の日」

寒くなると、温かいものが一番です。今日は手作りのだんごや冬野菜の大根、ごぼう、白菜を入れて作る「だんご汁」です。



白菜、大根、ごぼうもだんごも体を温めてくれます。しっかり食べて、体のなかから温まりましょう。

○19日(火)「食育の日」

筑前町産の大豆を使った料理は「大豆の五目煮」です。今収穫された大豆は、これからおいしい大豆料理やみそ、豆腐に加工されて、私たちの食卓を支えてくれます。今日は大豆の五目煮です。よくかんで、ふっくらとおいしい大豆を味わいましょう。

