



# 平成29年度2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			おもにからだをつくるもの	おもにからだのちょうしをととのえるもの	おもにねつやちからのものになるもの
1木	むぎごはん		657	27.5	とりにく あつあげ ちくわ うすらたまご こんぶ みそ しらすほし ぎゅうにゅう	だいこん にんじん もやし こんにゃく こまつな きゃべつ ぼんかん	こめ むぎ さといも ごま
2金	【節分こんだて】 ごはん せつぶんまめ		686	28.5	いわし ひじき てんぷら とりにく とうふ みそ だいず ぎゅうにゅう	こんにゃく こまつな にんじん ごぼう だいこん ねぎ	こめ さつまいも さとうアーモンド サラダゆ
5月	むぎごはん		617	20.5	ぶたにく ちくわ ハム きざみこんぶ ぎゅうにゅう	たまねぎ にんじん ごぼう しいたけ こんにゃく いんげん みずな だいこん きす りんご	こめ むぎ サラダゆ じゃがいも さとう ママレード
6火	【筑前和食の日】 ごまごはん		663	25.8	とりにく あげ たまご ハム チーズ とうふ わかめ みそ ぎゅうにゅう	にんじん だいこんば ほうれんそう はくさい えのきだけ	こめ ごま サラダゆ /ビッグ マネズ さとう じゃがいも おわらふ
7水	はいがパン		612	25.5	とりにく ベーコン いんげんまめ チーズ ぎゅうにゅう	はくさい たまねぎ にんじん しめじ コーン ブロッコリー きゃべつ レモン キウイフルーツ	パン じゃがいも こむぎこ バター 生クリーム サラダゆ
8木	むぎごはん		659	36	まぐろ かつおぶし とりにく たまご わかめ ぎゅうにゅう	しょうが えだまめ もやし きゃべつ にんじん たまねぎ ほうれんそう えのきだけ ねぎ	こめ むぎ こむぎこ でんぷん あぶら アーモンド さとう
9金	ごはん		686	28.4	ぶたにく やきとうふ みそ さば しおこんぶ ぎゅうにゅう	ちんげんさい はくさい しめじ えのきだけ だいこん しょうが キムチ ブロッコリー きゃべつ	こめ トック さとう ごまあぶら
13火	ごはん		639	25.7	ぎゅうにく こうやどうふ いりこ だいず もみのり ぎゅうにゅう	たまねぎ こんにゃく さやいんげん にんじん もやし ほうれんそう はくさい	こめ さとう じゃがいも サラダゆ ごま
14水	しょくパン はちみつ&マ&グリ		689	23.7	オムレツ チーズ ベーコン ひよこまめ ぎゅうにゅう	コーン たまねぎ はくさい にんじん セロリ パセリ トマト にんにく	パン じゃがいも はちみつ&マ&グリ マカロニ サラダゆ
15木	むぎごはん ふくじんづけ		741	27.4	ぶたにく チーズ ツナ ヨーグルト ぎゅうにゅう	たまねぎ にんじん にんにく しょうが トマト だいこん ふくじんづけ きゃべつ ブロッコリー レモン	こめ むぎ こむぎこ バター じゃがいも サラダゆ
16金	ごはん		662	26.6	ぶたひきにく とうふ あかみそ きんしたまご ぎゅうにゅう	たまねぎ にんじん にんにく しょうが たけのこ しいたけ ねぎ こまつな きゃべつ もやし テコボン	こめ でんぷん ごま サラダゆ ごまあぶら はるさめ さとう
19月	【食育の日】 むぎごはん		668	29.6	だいず とりにく てんぷら ひじき ししゃも あぶらあげ ぎゅうにゅう	にんじん こんにゃく さやいんげん しいたけ ほうれんそう もやし	こめ むぎ さとう じゃがいも サラダゆ ごま ねりごま
20火	ごはん		635	23.7	ぶたにく ベーコン たまご とうふ あかみそ しゅうまい ぎゅうにゅう	きゃべつ にんじん たけのこ にんにく しょうが たまねぎ コーン しいたけ ちんげんさい ねぎ	こめ サラダゆ こむぎこ ごまあぶら でんぷん
21水	ワンローフパン いちごジャム		691	28.7	さけ チーズ とりにく ベーコン いんげんまめ ぎゅうにゅう	ちんげんさい しめじ コーン たまねぎ にんじん セロリ はくさい	パン いちごジャム あぶら パンこ バター じゃがいも
22木	ゆかりごはん		614	24	とりにく たまご わかめ ツナ とうふ ぎゅうにゅう	しそ たまねぎ にんじん しいたけ ねぎ だいこん コーン たんかん	こめ うどん ごま ごまドレッシング
23金	むぎごはん		676	27.6	あつあげ ぶたにく うすらのたまご とりささみ ぎゅうにゅう	たまねぎ にんにく しょうが しめじ たけのこ にんじん ちんげんさい だいこん みずな りんご	こめ むぎ サラダゆ さとう ごまあぶら パンパンジードレッシング
26月	むぎごはん		685	30.7	さば あかみそ ハム とりにく とうふ ぎゅうにゅう	しょうが こまつな きゃべつ もやし こんにゃく にんじん ごぼう れんこん しいたけ ねぎ	こめ むぎ さとう ねりごま さといも アーモンド でんぷん
27火	ごはん なっとう		638	29.7	ぶたにく とうふ わかめ しらすほし なっとう 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 ぶかねぎ こまつな きりぼしだいこん	こめ さとう ごま
28水	ナン		594	26.5	ぎゅうにくミンチ だいず ハム ぎゅうにゅう	たまねぎ にんじん にんにく きゃべつ ブロッコリー レモン キウイフルーツ	ナン サラダゆ こむぎこ

※材料などの都合により、献立を変更することがあります。

## 2月3日 節分(せつぶん)

「鬼は〜そと、福は〜うち」  
昔の人は鬼が病気や災いをもってくると信じていました。大豆には悪霊(災いなど)をしりぞける力があると考えられていたため、節分で豆まきをするようになりました。

「鬼は〜そと、福は〜うち」  
今年も健康ですこせますように!



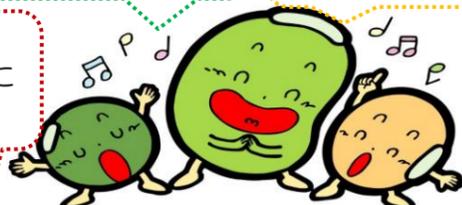
## 豆、まめ、パワ-のひみつ

豆は世界中の人が食べている栄養満点の食べ物です! 給食でも、大豆、黒豆、ひよこ豆などを使っています。

**ビタミン・食物せんい**  
野菜のように、体の調子をよくする

**でんぷん**  
ご飯のようにエネルギーのもと

**たんぱく質**  
肉や魚のように体を作るもと



小さな豆から、大きなけんこう

## 今月のこんだてより

○ 6日(火)「筑前和食の日」  
和食によく使われるごまはかおりがよく「不老長寿のくすり」ともいわれます。そのごまを油あげやとり肉と混ぜご飯にした、「ごまごはん」です。  
汁ものは白菜をたっぷり入れたみそ汁です。

○ 19日(月)「食育の日」  
麦ごはん  
大豆のいそ煮  
焼きししゃも  
ごま和え  
牛乳  
**和食の合言葉「まごわやさしい」**  
の食べものが全て、そろった献立です。  
どの食べものでしょう?

