



しょくごのきゅうようをとろう

指導事項 1. 休養の大切さ 2. 食後の大切さ

- ていがかねん ○たべたあとやすむことをしる ○たべたあとはじぶんのせきですごす
 中 学 年 ○食事の後、休むことの必要性が分かる ○話しながらすごす
 高 学 年 ○食後の休養の大切さを理解する ○なごやかな雰囲気ですごす



日	こんだてめい	おもなしょくひん			えいようか
		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月	せわりパン チリコンカン ポトフ ポンカン ぎゅうにゅう むぎごはん	せわりパン あぶら さとう でんぷん じゃがいも	ぎゅうにゅう ぎゅうにく ぶたにく あかいんげんまめ チーズ ミートボール	セロリー たまねぎ にんじん トマト にんにく ブロッコリー しめじ ポンカン	エネルギー 584 kcal たんぱく質 24.4 g 脂質 18.6 g 食塩相当量 2.8 g
2火	やきにくふうソテー ちゅうかコンスープ ぎゅうにゅう	でんぷん ゴマあぶら こめ むぎ さとう あぶら しろうごま	ぎゅうにゅう ぎゅうにく(けんさんわぎゅう) とうふ ベーコン たまご	コーン たまねぎ にんじん えのき ピーマン しょうが にんにく コーンクリーム ほうれんそう	エネルギー 631 kcal たんぱく質 26.2 g 脂質 20.1 g 食塩相当量 1.7 g
3水	コッペパン クリームシチュー だいずサラダ ぎゅうにゅう	コッペパン こむぎこ パター あぶら さとう じゃがいも	ぎゅうにゅう しろういんげんまめ チーズ とうにゅう だいず ハム とりにく	しめじ グリンピース キャベツ きゅうり にんじん たまねぎ	エネルギー 590 kcal たんぱく質 24.6 g 脂質 23.1 g 食塩相当量 2.4 g
4木	しろごはん しろみぎかなのやさいあんかけ みそけんちんじる ぎゅうにゅう	こめ あぶら さとう でんぷん じゃがいも	ぎゅうにゅう とりにく とうふ あぶらあげ あわせみそ ホキ	たまねぎ にんじん こまつな だいこん ごぼう ねぎ	エネルギー 656 kcal たんぱく質 23.6 g 脂質 18.5 g 食塩相当量 2.7 g
5金	とりにくのでりやき ポテトサラダ ふゆやさいのスープ ぎゅうにゅう	こめ さとう じゃがいも エッグケアマヨネーズ ゴマあぶら	ぎゅうにゅう ツナ とりにく(はかたじどり)	しょうが にんじん きゅうり たまねぎ ブロッコリー だいこん しめじ	エネルギー 714 kcal たんぱく質 27.8 g 脂質 26.1 g 食塩相当量 2.6 g
8月	さわらのみりんやき もやしのごまあえ ぶたじる ぎゅうにゅう	こめ さとう しろうごま さとも あぶら	ぎゅうにゅう さわら ぶたにく あつあげ あわせみそ	しょうが もやし にんじん だいこん ごぼう こんにやく はくさい ねぎ	エネルギー 649 kcal たんぱく質 29.4 g 脂質 19.8 g 食塩相当量 2.6 g
9火	むぎごはん おでん おかかあえ ぎゅうにゅう	こめ むぎ さとも さとう	ぎゅうにゅう とりにく てんぷら がんも うずらたまご やさいこんぶ かつおぶし	だいこん にんじん こんにやく もやし キャベツ	エネルギー 599 kcal たんぱく質 22.8 g 脂質 17.1 g 食塩相当量 2.3 g
10水	パンパン わふうきのコスパゲティ ブロッコリーとたまごのマヨネーズあえ ぎゅうにゅう	パンパン スパゲティ オリーブオイル エッグケアマヨネーズ	ぎゅうにゅう ベーコン たまご	たまねぎ ほうれんそう しめじ えのきたけ にんじん にんにく ブロッコリー キャベツ	エネルギー 657 kcal たんぱく質 21.7 g 脂質 24.7 g 食塩相当量 2.7 g
12金	むぎごはん ししやもいそのかフライ ひじきのいりに のっぺいじる ぎゅうにゅう	こめ むぎ あぶら さとう さとも でんぷん こむぎこ パンこ	ぎゅうにゅう ししやも あおさ ひじき あぶらあげ だいず とりにく とうふ	にんじん えだまめ だいこん こんにやく ねぎ しいたけ	エネルギー 641 kcal たんぱく質 23.2 g 脂質 20.4 g 食塩相当量 1.8 g
15月	チキンビーンズ やさいサラダ りんご ぎゅうにゅう	ねじりパン じゃがいも あぶら さとう	ぎゅうにゅう だいず とりにく とうにゅう	たまねぎ にんじん えだまめ トマト キャベツ きゅうり りんご	エネルギー 592 kcal たんぱく質 26.1 g 脂質 19.9 g 食塩相当量 2.9 g
16火	むぎごはん マーボー豆腐 こまつなときりぼしだいこんのナムル ぎゅうにゅう	こめ むぎ あぶら ゴマあぶら でんぷん さとう しろうごま	ぎゅうにゅう とうふ ぶたにく とりにく あかだしみそ しらすぼし	たまねぎ にんじん しいたけ えだまめ にんにく しょうが きりぼしだいこん こまつな	エネルギー 649 kcal たんぱく質 28.3 g 脂質 19.5 g 食塩相当量 2.7 g
17水	ことうコッペパン しろみぎかなのマヨネーズやき レモンあえ キャロットスープ ぎゅうにゅう	ことうコッペパン マヨネーズ マカロニ じゃがいも あぶら	ぎゅうにゅう メルルーサ とりにく とうにゅう しろういんげん チーズ	キャベツ にんじん レモンじる たまねぎ コーン しめじ パセリ	エネルギー 581 kcal たんぱく質 28.7 g 脂質 20.6 g 食塩相当量 2.8 g
18木	むぎごはん ふゆやさいのカレー フルーツカクテル ぎゅうにゅう	こめ むぎ じゃがいも あぶら こむぎこ パター カクテルゼリー	ぎゅうにゅう ぎゅうにく ひよこまめ チーズ	たまねぎ にんじん だいこん れんこん にんにく りんご みかん パイン おうとう	エネルギー 710 kcal たんぱく質 21 g 脂質 19 g 食塩相当量 2.1 g
19金	しろごはん こうやどうふのたまごとじ どさんこじる ぎゅうにゅう	こめ きょうかまい さとう でんぷん じゃがいも パター	ぎゅうにゅう こうやどうふ とりにく ちくわ たまご ぶたにく わかめ あわせみそ あかだしみそ	にんじん たまねぎ しいたけ えだまめ こまつな コーン しょうが ねぎ	エネルギー 582 kcal たんぱく質 21.8 g 脂質 15.1 g 食塩相当量 2.4 g
22月	わかめごはん かきあげ うどん こんさいのかりんとうふういため ぎゅうにゅう	こめ かきあげ あぶら うどん しろうごま さとう ことう	わかめ ぎゅうにゅう とりにく あぶらあげ かまぼこ だいず	たまねぎ にんじん ねぎ れんこん ごぼう えだまめ	エネルギー 690 kcal たんぱく質 21.3 g 脂質 21.7 g 食塩相当量 2.6 g
24水	しょくパン りんごジャム イタリアンポテト エッグスープ ヨーグルト ぎゅうにゅう	しょくパン りんごジャム じゃがいも あぶら マカロニ でんぷん	ぎゅうにゅう ベーコン チーズ とりにく たまご ヨーグルト	たまねぎ コーン パセリ トマト セロリー キャベツ	エネルギー 626 kcal たんぱく質 24.9 g 脂質 20.9 g 食塩相当量 2.4 g
25木	むぎごはん さばのあげみそに もやしのおひたし もずくじる ぎゅうにゅう	こめ むぎ あぶら さとう でんぷん	ぎゅうにゅう さば とうふ かつおぶし もずく かまぼこ あわせみそ	にんじん もやし たまねぎ えのき ねぎ	エネルギー 699 kcal たんぱく質 25.6 g 脂質 28.6 g 食塩相当量 2.6 g
26金	ごまじゃこごはん ごもくまめ だんごじる ぎゅうにゅう	こめ しろうごま あぶら さとう さとも こむぎこ しらたまご	しらすぼし ぎゅうにゅう だいず てんぷら やさいこんぶ ぶたにく あわせみそ とうふ	えだまめ にんじん こんにやく ごぼう しいたけ いんげん ねぎ だいこん はくさい しょうが	エネルギー 636 kcal たんぱく質 24.1 g 脂質 16.3 g 食塩相当量 3.5 g

※入荷の都合、天候による急な休校により献立および材料の一部を変更することがありますので、予めご了承ください。
 ※地場産物(小郡市三井郡でとれる食材)を太字で示しています。給食で使用する予定です。
 ※毎月19日は食育の日。家庭や学校で食べ物や食について考える日です。2月は、19日(金)に北海道の郷土料理「どさんこ汁」を実施します。
 ※2日(火)焼肉風ソテーに使用する牛肉(県産和牛)は、福岡県産和牛等学校給食利用推進協議会より無償提供していただいた、「福岡県産和牛」を使用します。
 ※5日(金)鶏肉の照焼に使用する鶏肉(はかた地どり)は、福岡県産和牛等学校給食利用推進協議会より無償提供していただいた、「はかた地どり」を使用します。

2月2日は「節分」です。

節分になると、豆をまき、鬼を追い払う習慣があります。豆には、悪いものに勝つ、強い力があると信じられていました。地域によりさまざまですが、豆を年の数だけ食べると病気にかからないと言われています。



畑の肉 大豆のパワー



大豆は、質のよいたんぱく質をたくさん含むことから「畑の肉」とよばれています。また、炭水化物、脂質、ミネラル、ビタミン、食物繊維等、たくさんの栄養が詰まった食べ物です。