

## かんしやしてたべよう



いつも  
ありがとう



指導事項 低学年 ○きゅうしょくはたくさんの人たちのおかげでつくられていることがわかり、かんしやのきもちをつたえることができる

中学年 ○給食に関わる人の仕事や歴史がわかり、かんしやの気持ちをもって食事をすることができる

高学年 ○給食ができるまでの過程を知り、感謝の気持ちを持って、残さず食べようとすることができる

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	
8 (木)	むぎごはん マーボーどうふ ばんさんすう ぎゅうにゅう	こめ むぎ あぶら ゴマあぶら でんぶん はるさめ しろごま さとう	ぎゅうにゅう とうふ ぶたにく とりにく だいす あかだしみそ ハム	たまねぎ にんじん しいたけ にら にんにく しょうが きゅうり もやし	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量 609 kcal 25.5 g 18.8 g 2.0 g
9 (金)	しろごはん ぶりフライ こうはなます とうふのすまじる ぎゅうにゅう	こめ あぶら しろごま さとう	ぎゅうにゅう ぶり あぶらあげ とうふ わかめ	だいこん にんじん たまねぎ えのきたけ ねぎ	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量 609 kcal 20.9 g 20.7 g 1.5 g
13 (火)	むぎごはん いわしのみぞれに くきわかめのいために あつあげのみそしる ぎゅうにゅう	こめ むぎ さとう ゴマあぶら ごま あぶら	ぎゅうにゅう いわし くきわかめ かつおぶし あつあげ あわせみそ	こんにゃく にんじん いんげん たまねぎ えのきたけ こまつな	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量 626 kcal 22.5 g 22.9 g 2.4 g
14 (水)	げんりょうねじりパン ラビオリのミートソース ブロッコリーのサラダ りんご ぎゅうにゅう	パン ラビオリ あぶら さとう	ぎゅうにゅう ぶたにく とりにく だいす ミックスピーンズ	たまねぎ にんじん グリンピース ぶなしめじ にんにく トマト キャベツ ブロッコリー りんご	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量 599 kcal 25.3 g 18.3 g 3.1 g
15 (木)	むぎごはん こんさいカレー フルーツカクテル ぎゅうにゅう	こめ むぎ さといも あぶら こむぎこ バター カクテルゼリー	ぎゅうにゅう とりにく レンズまめ	たまねぎ にんじん ごぼう れんこん にんにく りんご みかん バイン おうとう	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量 630 kcal 17.4 g 16.1 g 1.7 g
16 (金)	しろごはん きびなごフライ じゃがいものきんぴら かきたまじる ぎゅうにゅう	こめ あぶら じゃがいも さとう でんぶん	ぎゅうにゅう きびなご たまご かまぼこ とうふ	にんじん いんげん えのきたけ たまねぎ ねぎ	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量 602 kcal 21.4 g 17.9 g 1.9 g
19 (月)	ワンローフパン ポークビーンズ ごまサラダ ぎゅうにゅう	パン じゃがいも あぶら しろごま さとう	ぎゅうにゅう だいす ぶたにく	たまねぎ にんじん いんげん キャベツ きゅうり コーン	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量 588 kcal 25 g 21 g 2.4 g
20 (火)	しろごはん あつやきたまご れんこんのサラダ みずたき ぎゅうにゅう	食育の日 福岡県郷土料理 こめ しろごま マヨネーズ さとう	ぎゅうにゅう たまご つな とりにく つくね とうふ	れんこん キャベツ コーン にんじん はくさい ねぎ ぶなしめじ	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量 636 kcal 25.3 g 23.4 g 2.2 g
21 (水)	ミルクコッペパン ふゆやさいのクリームに だいこんサラダ いよかん ぎゅうにゅう	ミルクパン さといも あぶら	ぎゅうにゅう とりにく しろいんげん つな	はくさい たまねぎ にんじん ブロッコリー だいこん コーン いよかん	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量 557 kcal 23 g 19.5 g 2.7 g
22 (木)	もろこしごはん レモンドリ いそべあえ とうにゅうみそしる ぎゅうにゅう	こめ さとう すりごま さつまいも	ぎゅうにゅう とりにく やきのり あつあげ とうにゅう あわせみそ	コーン しょうが レモンじる キャベツ えだまめ もやし にんじん ぶなしめじ こまつな	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量 603 kcal 24.2 g 19.1 g 1.9 g
23 (金)	給食記念日の献立 しろごはん のり(セルフおにぎり) さけのしおやき こまつなのおひたし すいとん ぎゅうにゅう	こめ さとう こむぎこ しらたまこ じゃがいも	やきのり ぎゅうにゅう さけ かつおぶし とりにく	こまつな にんじん もやし ごぼう だいこん ねぎ	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量 563 kcal 27 g 11 g 1.7 g
26 (月)	むぎごはん さばのカレー やき わかめサラダ さといものみそしる ぎゅうにゅう	こめ むぎ さとう ゴマあぶら さといも	ぎゅうにゅう さば わかめ オーシャンキング とうふ あわせみそ	にんじん キャベツ もやし たまねぎ こまつな	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量 574 kcal 23.1 g 15.7 g 2.3 g
27 (火)	しろごはん だいこんとさといものみそに ほうれんそうともやしのごまあえ ぎゅうにゅう	こめ さといも あぶら さとう しろごま	ぎゅうにゅう とりにく あつあげ やきにくわ みそ	だいこん こんにゃく にんじん ほうれんそう もやし	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量 591 kcal 21 g 17.2 g 1.7 g
28 (水)	かしわがたパン しろみざかなフライ はくさいのシーザーサラダ ミネストローネ ぎゅうにゅう	パン あぶら マヨネーズ さとう	ぎゅうにゅう ホキ チーズ ベーコン	はくさい ブロッコリー コーン にんじん だいこん セロリー たまねぎ	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量 572 kcal 22 g 23.6 g 2.6 g
29 (木)	むぎごはん にくじやが こまつなとたまごのしおこんぶいため ぎゅうにゅう	こめ むぎ じゃがいも さとう あぶら ゴマあぶら	ぎゅうにゅう ぶたにく たまご つな しおこんぶ	こんにゃく にんじん たまねぎ いんげん こまつな もやし	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量 573 kcal 20.1 g 13.9 g 1.7 g
30 (金)	げんりょうごはん やさいラーメン やきぎょうざ だいこんのナムル ぎゅうにゅう	こめ らーメン ねりごま しろごま あぶら ゴマあぶら さとう	ぎゅうにゅう ぶたにく とうにゅう ぎょうざ	キャベツ もやし にんじん たまねぎ ねぎ だいこん はだいこん	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量 604 kcal 19.9 g 17.5 g 2.1 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。1月の給食では20日(火)に福岡県の郷土料理「みずたき」を実施します。