

かんしゃしてたべよう



指導事項 低 学 年 ○きゅうしょくはたくさんのひとたちのおかげでつくられていることがわかり、
かんしゃ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、かんしゃ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 どうふ ぶたにく とりにく だいず 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 609 kcal たんぱく質 25.5 g 脂質 18.8 g 食塩相当量 2.0 g
9 (金)	しろごはん ぶりフライ こうはくなます どうふのすましじる 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 どうふ 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 609 kcal たんぱく質 20.9 g 脂質 20.7 g 食塩相当量 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 あつあげのみそじる 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 626 kcal たんぱく質 22.5 g 脂質 22.9 g 食塩相当量 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 だいず ミックスビーンズ	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 599 kcal たんぱく質 25.3 g 脂質 18.3 g 食塩相当量 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 630 kcal たんぱく質 17.4 g 脂質 16.1 g 食塩相当量 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 どうふ	にんじん いんげん えのきたけ たまねぎ ねぎ	エネルギー 602 kcal たんぱく質 21.4 g 脂質 17.9 g 食塩相当量 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 だいず 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 588 kcal たんぱく質 25 g 脂質 21 g 食塩相当量 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	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 どうふ	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 636 kcal たんぱく質 25.3 g 脂質 23.4 g 食塩相当量 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 557 kcal たんぱく質 23 g 脂質 19.5 g 食塩相当量 2.7 g
22 (木)	もろこしごはん レモンどり いそべあえ とうにゅうみそじる 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 603 kcal たんぱく質 24.2 g 脂質 19.1 g 食塩相当量 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 563 kcal たんぱく質 27 g 脂質 11 g 食塩相当量 1.7 g
26 (月)	むぎごはん さばのカレーやき わかめサラダ さといものみそじる 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 どうふ 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 574 kcal たんぱく質 23.1 g 脂質 15.7 g 食塩相当量 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こまあえ 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 やきちくわ 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 591 kcal たんぱく質 21 g 脂質 17.2 g 食塩相当量 1.7 g
28 (水)	かしわがたパン しろみぎかなフライ 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 572 kcal たんぱく質 22 g 脂質 23.6 g 食塩相当量 2.6 g
29 (木)	むぎごはん にくじゃが 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 573 kcal たんぱく質 20.1 g 脂質 13.9 g 食塩相当量 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 らーめん 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 604 kcal たんぱく質 19.9 g 脂質 17.5 g 食塩相当量 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。