

かんしゃしてたべよう



指導事項 てい学 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る。
 中学 年 ○給食にかかわる人の仕事や歴史がわかり、感謝の気持ちをもって食事ができる。
 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事ができる。



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 (水)	ワンローパン りんごジャム オムレツ フレンチサラダ こんさいミネストローネ ギョウザ	パン さとう なたねあぶら じゃがいも	ぎょうにゅう たまご まぐろ ベーコン	キャベツ きゅうり にんじん コーン トマト レモンじゅる ごぼう だいこん れんこん パセリ たまねぎ りんご ほうれんそう	エネルギー 600 kcal たんぱく質 21.8 g 脂質 24.4 g 食塩相当量 2.9 g
9 (木)	むぎごはん マーボー豆腐 パンパンジーサラダ ボンカン ギョウザ	こめ むぎ なたねあぶら ゴマあぶら でんぷん しろうごま さとう	ぎょうにゅう とうふ ぶたにく ギョウザ あかだしみそ とりささみ	たまねぎ にんじん しいたけ ねぎ にんにく しょうが キャベツ きゅうり ボンカン	エネルギー 651 kcal たんぱく質 27.9 g 脂質 19.2 g 食塩相当量 2.5 g
10 (金)	しろうごはん ぶりのてりやき こうはくなます はなふのすましじゅる ギョウザ	こめ さとう しろうごま ふ	ぎょうにゅう ぶり あぶらあげ とうふ	しょうが だいこん にんじん しいたけ たまねぎ ねぎ	エネルギー 591 kcal たんぱく質 25.1 g 脂質 19.4 g 食塩相当量 1.5 g
14 (火)	しろうごはん サーモンフライ ひじきとだいずのもの とうふのみそじゅる ギョウザ	こめ なたねあぶら だいずあぶら さとう	ぎょうにゅう さけ ひじき てんぷら だいず とうふ あぶらあげ あわせみそ	にんじん いんげん こんにやく たまねぎ ねぎ ぶなしめじ	エネルギー 626 kcal たんぱく質 24.2 g 脂質 19.3 g 食塩相当量 2.9 g
15 (水)	キャロットパン ポークビーンズ きのことやさいのソテー あじつけごさかな ギョウザ	キャロットパン じゃがいも なたねあぶら	ぎょうにゅう だいず ぶたにく チーズ ベーコン かたくちいわし	たまねぎ にんじん いんげん キャベツ ほうれんそう えのきたけ ぶなしめじ	エネルギー 662 kcal たんぱく質 27.2 g 脂質 29.2 g 食塩相当量 2.4 g
16 (木)	むぎごはん ごぼうカレー フルーツカクテル ギョウザ	こめ むぎ なたねあぶら さとう	ぎょうにゅう ギョウザ ぶたにく	ごぼう たまねぎ にんじん しょうが グリーンピース にんにく りんご みかん パイナップル おうとう	エネルギー 641 kcal たんぱく質 18.4 g 脂質 15.5 g 食塩相当量 1.7 g
17 (金)	しろうごはん ちくぜんに こまつなののりあえ なつとう ギョウザ	こめ さとも なたねあぶら さとう	ぎょうにゅう とりにく やきのり だいず	ごぼう れんこん にんじん こんにやく たけのこ いんげん しいたけ こまつな キャベツ	エネルギー 598 kcal たんぱく質 23.4 g 脂質 15.3 g 食塩相当量 1.6 g
20 (月)	ミルクコッペパン ラビオリのトマトソース アーモンドサラダ りんご ギョウザ	ミルクパン ラビオリ なたねあぶら だいずあぶら アーモンド さとう	ぎょうにゅう ぶたにく とりにく だいず	たまねぎ にんじん グリンピース マッシュルーム にんにく トマト キャベツ きゅうり コーン りんご	エネルギー 629 kcal たんぱく質 22.8 g 脂質 24.8 g 食塩相当量 3.3 g
21 (火)	しろうごはん やさいらーめん こまつなのナムル クリームヨーグルトバナナ ギョウザ	こめ ラーめん ねりごま しろうごま なたねあぶら ゴマあぶら さとう	ぎょうにゅう ぶたにく ヨーグルト	キャベツ にんじん コーン たまねぎ ねぎ こまつな もやし	エネルギー 624 kcal たんぱく質 20.7 g 脂質 17.6 g 食塩相当量 2.2 g
22 (水)	パンパン しろうみざかなのパンこやき コーンスローサラダ コンソメスープ ギョウザ	パンパン パンこ なたねあぶら さとう じゃがいも	ぎょうにゅう ホキ ハム とりにく	にんにく キャベツ にんじん コーン たまねぎ セロリー ぶなしめじ	エネルギー 570 kcal たんぱく質 24.4 g 脂質 19.7 g 食塩相当量 2.6 g
23 (木)	むぎごはん にくじゃが かぼすあえ ひじきのりつくだに ギョウザ	こめ むぎ じゃがいも さとう なたねあぶら しろうごま	ぎょうにゅう ギョウザ しらすぼし のり	こんにやく にんじん たまねぎ いんげん はくさい だいこん かぼすかじゅう	エネルギー 561 kcal たんぱく質 18.8 g 脂質 11.7 g 食塩相当量 2.4 g
24 (金)	しろうごはん やきのり さけのしおやき こまつなのおひたし ぶたじゅる ギョウザ	こめ さとう さとも	やきのり ギョウザ さけ かつおぶし ぶたにく あぶらあげ あわせみそ	こまつな にんじん もやし ごぼう はくさい ねぎ	エネルギー 555 kcal たんぱく質 28.2 g 脂質 13.3 g 食塩相当量 2.2 g
27 (月)	ごまじゃごごはん あつやきたまご じゃがいものきんぴら けんちんじゅる ギョウザ	こめ ごま なたねあぶら さとう じゃがいも でんぷん	しらすぼし ギョウザ たまご てんぷら とうふ とりにく	にんじん いんげん だいこん しいたけ ごぼう ねぎ	エネルギー 593 kcal たんぱく質 21.9 g 脂質 19.9 g 食塩相当量 2.7 g
28 (火)	むぎごはん ホイコーロー はるまき ちゅうかさスープ ギョウザ	こめ むぎ なたねあぶら だいずあぶら はるまき でんぷん ゴマあぶら	ぎょうにゅう ぶたにく とうふ わかめ	たけのこ にんじん キャベツ ねぎ しょうが にんにく たまねぎ もやし	エネルギー 650 kcal たんぱく質 18.7 g 脂質 24.3 g 食塩相当量 2.1 g
29 (水)	ねじりパン ふゆやさいのクリームに プロコリーとまめのサラダ いよかん ギョウザ	コッペパン じゃがいも マカロニ はくりきこ パター なたねあぶら さとう	ぎょうにゅう とりにく しろいんげん チーズ ガルバンゾー レッドキドニー	はくさい だいこん たまねぎ にんじん グリーンピース キャベツ プロコリー コーン いよかん	エネルギー 623 kcal たんぱく質 23.9 g 脂質 22.3 g 食塩相当量 2.6 g
30 (木)	むぎごはん にくどうふ ほうれんそうのごまあえ ギョウザ	こめ むぎ なたねあぶら さとう ねりごま しろうごま	ぎょうにゅう ギョウザ とうふ	しらすぼし にんじん たまねぎ ねぎ えのきたけ いんげん キャベツ ほうれんそう	エネルギー 559 kcal たんぱく質 22.3 g 脂質 15.8 g 食塩相当量 1.6 g
31 (金)	かしわごはん いわしかりかりフライ きりぼしだいこんのあえもの はくさいのみそじゅる ふくまめ ギョウザ	こめ なたねあぶら さとう ゴマあぶら だいずあぶら	とりにく あぶらあげ ギョウザ いわし しらすぼし あつあげ わかめ あわせみそ だいず	にんじん ごぼう しいたけ えだまめ だいこん こまつな はくさい たまねぎ ねぎ	エネルギー 665 kcal たんぱく質 27 g 脂質 24.5 g 食塩相当量 3.5 g

【食育の日】
福岡県郷土料理

※入荷の都合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。
 ※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。今年度は、食育の日または、その前後の日に郷土料理を実施しています。
 1月の献立では、1月17日(金)に福岡県の郷土料理の「筑前煮」を実施します。



1月24日から30日は
全国学校給食週間

給食がみなさんのところに届くまでには、
 たくさんの方が関わっています。野菜などを
 作る生産者さん、食べ物を配送してくれる人、
 給食を作る調理員さん、給食当番がいて、お
 いしい給食を食べることができています。給
 食週間では、給食に関わっている人に感謝の
 気持ちを伝えます。



日本の食文化



雑煮



雑煮は、さまざまな食材と
 もちが入っていて、地域ご
 とに少しずつ違っています。
 東日本はおもに角もち、西
 日本はおもに丸もちを入れ
 ます。

七草がゆ



七草がゆは、1年の健康
 を祈って1月7日の朝に食
 べます。春の七草は、せり、
 なずな、ごぎょう、はこべら、
 ほとけのぎ、すずな(かぶ)、
 すずしろ(だいこん)です。

ぶりは出世魚

ぶりは、成長するにつれて名
 前が変わる出世魚です。出世
 魚であることから、立身出世を
 願うという意味が込められてい
 ます。大きさによって呼び方が
 変わることから、出世を連想さ
 せるため、縁起物としておせち
 料理にぶりが入れ
 ます。

そのため、1月
 10日(金)の献立に
 ぶりの照り焼きを
 入れています。

