

小学校 11月分 学校給食献立表

日 曜	こ ン だ て		主に体をつくる もとなる食品	主に体の調子を整える もとなる食品	主にエネルギーの もとなる食品	エネルギー (kcal)	ひとくちメモ
	主 食 等	副 食	(あか)	(みどり)	(きいろ)		
1 水	ごはん	さばのみそオイルやき きりぼしだいこんのうまに みつばいりすましじる	さば みそ とうふ かまぼこ とりくに てんぷら	にんじん えのきたけ たまねぎ みつば さやいんげん きりぼしだいこん	こめ さとう	610	★2日は韓国料理です。ヤンニョムチキンは、ヤンニョムという甘いたれを、揚げた鶏肉にからめる料理です。テジクッパの「テジ」はぶた肉、「クツ」はスープ、「パ」はごはんという意味です。スープをごはんにかけて食べます。
2 木	ごはん	せかいのりょうり かんこく ヤンニョムチキン きゅうりのナムル テジクッパ	とりくに ぶたにく	にんじん しょうが にんにく もやし えのきたけ たまねぎ しろねぎ きゅうり	こめ でんぶん こむぎこ さとう	621	
3 金	ぶんかのひ						
6 月	むぎごはん	マーボー豆腐 パンパンジーサラダ	豆腐 ぶたにく とりレバー みそ とりにく	にんじん パプリカ しろねぎ しいたけ きゅうり もやし	こめ むぎ さとう	606	★7日は、ギリシャの料理です。ギリシャはギリシャのファストフードで、ギリソクという肉料理と、ザジキというヨーグルトを使ったソースをピタパンにはさんで食べます。プサロスパは、ギリシャ風の魚のスープです。
7 火	ピタパン (ギリソク)	ギリソクのぐ (ポークギロス・ザジキふうサラダ) プサロスパ/ヨーグルト	ぶたにく たら	にんじん パセリ トマト	ピタパン さとう じゃがいも	605	
8 水	ごはん	いわしのおかかにか みかみすのもの じゃがいものみそしる	いわし みそ あぶらあげ さきいか	にんじん ねぎ しょうが たまねぎ えのきたけ きゅうり	こめ さとう じゃがいも	609	
9 木	むぎごはん	ミンチなっとう にくだんごいりちゅうかスープ	とりにく ぶたにく ぎゅうにく なっとう	にんじん チンゲンサイ ねぎ しょうが	こめ むぎ パンこ さとう	608	★11月8日は「い(1)い(1)歯(8)の日」です。よくかんで食べると歯が丈夫になったり、だ液がよく出て虫歯の予防になったりします。一口30回を目安によくかんでいただきますよ！
10 金	ワンローフパン はちみつ&マーガリン	あさりときのこのわふうスパゲティ チーズサラダ	ベーコン あさり こぶちや チーズ	にんじん しめじ マッシュルーム えだまめ きゅうり キャベツ	ワンローフパン マーガリン はちみつ さとう スパゲティ バター	640	
13 月	ごはん	みそちゃんこなべ きりぼしだいこんのごまマヨあえ	とりにく たら とうふ みそ わかめ ひじき ハム	あかさそ にんじん しゅんぎく ごぼう はくさい しいたけ きりぼしだいこん コーン えだまめ	こめ さとう マロニー	590	★11月12日から大さも九州場所が始まります。13日は、それにちなんで、力士がよく食べる「ちゃんこ鍋」を献立に入れました。
14 火	こめこっぺパン	クラムチャウダー ほうれんそうとコーンのソテー りんごゼリー	ベーコン あさり ウインナー	にんじん ほうれんそう マッシュルーム キャベツ コーン りんご	こめこっぺパン じゃがいも さとう	534	
15 水	むぎごはん	みほうらんのおやこどん やさいとえのきのうめかつおあえ 1しよくアーモンドいりこ	とりにく たまご かまぼこ かつおぶし	にんじん ねぎ こまつな たまねぎ しいたけ もやし えのきたけ うめぼし	こめ むぎ でんぶん さとう	614	★給食にも、私たちの暮らし福岡県で作られた食べ物をたくさん取り入れています。17日は、福岡県で栽培された小麦を使ったパンや、福岡県産のいちじくを使ったジャムが登場します。
16 木	ごはん (すくなめ)	やきうどん ごぼうサラダ 1しよくひじきのつくだに	ぶたにく かまぼこ いか かつおぶし とりにく	にんじん ねぎ きくらげ たまねぎ もやし キャベツ きゅうり ごぼう えだまめ	こめ うどん さとう	636	
17 金	けんさんむぎしよくパン いちじくジャム	てりやきチキン だいちとツナのサラダ ラビオリスープ	とりにく ぶたにく だいち ひじき ツナ	にんじん パセリ いちじく キャベツ きゅうり たまねぎ しめじ	けんさん さとう てんぶん こむぎこ パンこ	555	
20 月	むぎごはん	ビーフカレー フルーツヨーグルトあえ	ぎゅうにく レンズまめ チーズ ヨーグルト	にんじん たまねぎ みかん パイン りんご おうとう はくどう	こめ むぎ じゃがいも さとう	635	★22日は、佐賀県にちなんで給食です。呼び(よぶこ)のいかは、特においしいことで全国的にも有名です。また、佐賀県に面している有明海(ありあけかい)は、のりの大産地となっています。「のっぺい汁」は佐賀県の郷土料理で、昔からお祝いや仏事など、おもてなしの場で食べられていたそうです。
21 火	ミルクコッぺパン	ポークビーンズ さつまいもサラダ	だいち ぶたにく ハム	にんじん たまねぎ トマト きゅうり コーン	ミルクパン じゃがいも さとう さつまいも	576	
22 水	ごはん	さかんのりょうり いかのてんぷら やさいのりじゃこあえ のっぺいじる	いか とうふ とりにく あぶらあげ	にんじん ねぎ しょうが こんにやく しいたけ キャベツ こまつな もやし	こめ こむぎこ でんぶん さとう	630	
23 木	きんろうかんしゃのひ						
24 金	ミルクねじりパン	コーンクリームスパゲティ アーモンドサラダ みかんゼリー	ベーコン チーズ なまクリーム	にんじん パセリ パプリカ たまねぎ マッシュルーム キャベツ みかん	ミルクパン スパゲティ アーモンド さとう	681	
27 月	むぎごはん (ちゅうかどん)	ちゅうかどんのぐ ヘルシーだいがくいも	ぶたにく いか かまぼこ うずらたまご	チンゲンサイ にんじん しょうが はくさい たまねぎ たけのこ きくらげ	こめ むぎ でんぶん さとう さつまいも	640	★27日の「ヘルシーだいがくいも」は、さつまいもを油で揚げずに、油をいも表面に吹き付けて、オーブンで焼いて、よぶんな油をカットするように作りました。
28 火	せわりコッぺパン (チリドッグ)	チリコンカン かぼちゃサラダ スライスチーズ	あかいんげんまめ だいち ぶたにく ハム	にんじん トマト かぼちゃ たまねぎ きゅうり コーン	コッぺパン じゃがいも さとう	615	
29 水	ごはん	レバーとこんさいのみそがらめ ゆでブロッコリー はるさめスープ	とりレバー だいち みそ かまぼこ	チンゲンサイ にんじん ブロッコリー れんこん ごぼう しょうが しろねぎ えのきたけ きくらげ	こめ こむぎこ でんぶん さとう はるさめ	640	★これからごぼうやれんこんなど「根菜(こんさい)」が旬をおかえます。根菜はビタミン類が豊富で、体を冷やさくするはたらきがあります。
30 木	ごはん	さけのしおやき きんぴらごぼう あつあげとはくさいのみそしる	さけ あつあげ みそ ぶたにく	ねぎ にんじん えのきたけ ごぼう えだまめ	こめ さとう	607	

★都合により、献立及び材料の一部を変更することがあります。
 ★行事による給食の中止日が各学校・学年で違いますので、学校のおたより等でご確認ください。
 ★11月の鞍手町の地場産物は「キャベツ・はくさい・卵(味宝卵)」を予定しています。

令和5年度

小学校 10月分 学校給食献立表



鞍手町学校給食共同調理場

日 曜	こんだて		主に体をつくる もとなる食品	主に体の調子を整える もとなる食品	主にエネルギーの もとなる食品	エネルギー (kcal)	ひとくちメモ
	主 食	副 食	(あか)	(みどり)	(きいろ)		
2月	むぎごはん	きのこカレー とうふサラダ	ぶたにく とうふ	にんじん トマト	こめ むぎ じゃがいも	599	★暑さが少しずつや わらぎ、秋らしくなっ てきました。今月の給食 でも、きのこや里芋、 鮭やさんまなど、秋の 食べ物がたくさん登 場します。
3火	ロールパン	ペンネボロネーゼ ひじきとチーズのサラダ	ぶたにく レンズまめ ハム チーズ	にんじん トマト パセリ パプリカ	ロールパン ペンネマカロニ さとう	583	
4水	ごはん	こうやどうふとやさいのそぼろに いとかんてんのすのもの なっとう	こうやどうふ とりにく ハム	にんじん しいたけ きゅうり	こめ じゃがいも さとう	644	
5木	ごはん	あつやきたまご やさいのかぼすあえ ぶたじる	たまご あつあげ みそ	にんじん ねぎ	こめ さとう さといも	603	★大野豆腐は、豆腐 を凍らせた後に乾燥 させて作られます。水 分が抜けて、長い期 間保存することがで きます。
6金	ミルクコッペパン	サーモンフライ アーモンドサラダ ABCミネストローネ	さけ たまご ベーコン	パプリカ にんじん パセリ トマト	ミルクコッペパン おむぎ パン さとう アーモンド マカロニ じゃがいも	595	
9月	スポーツのひ						
10火	めのおいごデー ワンローフパン ブルーベリージャム	とりレバーのケチャップに ゆでブロッコリー コンソメスープ	とりレバー ベーコン	ブロッコリー にんじん パセリ	ブルーベリー しょうが キャベツ たまねぎ えのきたけ	613	★10月10日は、目 の愛護(あいご)デー です。目の働きをよく してくれる栄養素によ く「ビタミンA」がありま す。「ビタミンA」は、レ バーなどに多く含ま れています。
11水	むぎごはん (ねぎしおぶたどん)	ねぎしおぶたどんのぐ サンラータン フロズンパイン	ぶたにく とうふ たまご	にんじん チンゲンサイ	こめ むぎ さとう でんぶん	606	★11日の「サンラ ータン」は、中華スー プのひとつで、酢が入 っています。酢は、食欲 をアップさせたり、体 のつかれをとったりす る働きがあります。
12木	ごはん	さんまのかぼすレモンに ミルクキンぴら わふうはるさめじる	さんま とうふ	にんじん きゅうり	こめ さとう でんぶん はるさめ	623	
13金	こくとうしょくパン マーガリン	ジャージャーめん ちゅうかサラダ	ぶたにく みそ ハム	にんじん ねぎ	こくとうパン スパゲティ さとう	628	
16月	うどんとかいだいきゅう						
17火	こめコッペパン	あきあじシチュー まめとツナのサラダ	とりにく あかいんげん あおえんどう	にんじん たまねぎ きゅうり	こめコッペパン さつまいも さとう	547	★18日は、熊本県に ちなんだ料理です。 「しいら」は、熊本県 の天草地方でとれる 魚です。高菜めしは、 熊本県の郷土料理で す。太平燕(タイビー エン)は、中国から熊 本に渡った人たちが から伝わった料理だ とされていて、現在 は熊本県のソウルフ ードとして有名で す。
18水	くまもとけんのりょうり ごはん	しいらフライ たかなとしらすのソテー タイプーエン	いかに うずらたまご	たかな にんじん チンゲンサイ	こめ はるさめ	638	
19木	ごはん	とりにくのコチュマヨやき きりぼしだいこんのすのもの とうふとわかめのみそしる	とりにく とうふ	にんじん ねぎ	こめ さとう	647	
20金	ワンローフパン りんごジャム	トマトオムレツ ごぼうとささみのサラダ じゃがいもとウインナーのスープ	たまご とりにく ウインナー	トマト にんじん こまつな	ワンローフパン さとう じゃがいも	603	
23月	むぎごはん (かんばちそぼろどん)	かんばちそぼろどんのぐ こまつなごまあえ せんべいじる	とりにく かんばち	こまつな にんじん ねぎ	こめ むぎ さとう せんべい	578	★27日は、ベトナム の料理です。「パイン ミー」は、ベトナム のサンドイッチで、味 つけた肉とたっぷりの 野菜をパンにはさん だものがよく食べら れます。「フォー・ガ ー」は、「とり肉のフォー」 という意味で、フォー は米粉を使っためん です。ベトナムは米が たくさんとれるため、 米を使った食材や料 理がたくさんありま す。
24火	ロールパン	スパゲティミートソース ブロッコリーとハムのサラダ Iしよくチーズ	ぶたにく ハム	にんじん トマト ブロッコリー パプリカ	ロールパン スパゲティ さとう	599	
25水	ごはん	チキンチキンごぼう ワントンスープ	とりにく かまぼこ	にんじん チンゲンサイ	こめ さとう ワントン	660	
26木	ごはん さけふりかけ	とりすき おからサラダ	さけ あつあげ おから	にんじん	こめ さとう	683	
27金	せかいのりょうり ベトナム せわりコッペパン (パインミー)	パインミーのぐ (きゅうりにくいため・だいこんサラダ) フォー・ガー/アセロラゼリー	きゅうりにく とりにく	にんじん パプリカ ねぎ	コッペパン さとう フォー	641	
30月	ごはん	ジャージャンとうふ はるさめのすのもの	あつあげ ぶたにく ハム	にんじん ねぎ	こめ はるさめ	620	★31日はハロウィン にちなんで、かぼちゃ を使った料理です。か ぼちゃはビタミン類が たっぷりて、体を病氣 から守るはたらきがあ ります。
31火	ミルクコッペパン	かぼちゃハンバーグ・Iしよくケチャップ チーズサラダ パンプキンスープ	とりにく ぶたにく ベーコン	かぼちゃ にんじん パセリ	ミルクコッペパン さとう	595	

★都合により、献立及び材料の一部を変更することがあります。
★10月の鞍手町の地場産物は「きゅうり」を予定しています。



小学校 9月分 学校給食献立表



日 曜	こ ン だ て		主に体をつくる もとなる食品 (あか)	主に体の調子を整える もとなる食品 (みどり)	主にエネルギーの もとなる食品 (きいろ)	エネ ギー (kcal)	ひとくちメモ	
	主 食 等	副 食						
5 火	ワンローフパン ココアクリーム	○ ポークビーンズ フルーツイリライチジュレ	だいず ぎゅうにゅう ぶたにく	にんじん たまねぎ りんご トマト みかん パイン おとう ライチ	ワンローフパン ココアクリーム じゃがいも なたねあぶら さとう	566	★2学期が始まりました。まだまだ暑い日が続きますが、3食しっかり食べ、健康な体づくりをしましょう！	
6 水	むぎごはん	○ ドライカレー コンソメスープ ヨーグルト	ぶたにく とりレバー ぎゅうにゅう だいず ヨーグルト ウインナー	にんじん たまねぎ にんにく こまつな えだまめ キャベツ	こめ むぎ なたねあぶら さとう こむぎこ じゃがいも	681	★トマトには、「リコピン」という栄養素が含まれています。リコピンは、トマトの赤い色のもとで、日焼けした肌の修復(しゅうぶく)を早める効果や、血液をサラサラにする効果があります。	
7 木	ごはん	○ あじのみりんやき こまつなのたまごそばろあえ じゃがいものみそしる	あじ あぶらあげ ぎゅうにゅう みそ しらすぼし たまご	にんじん たまねぎ ねぎ えのきたけ こまつな キャベツ	こめ ごま じゃがいも さとう	561	のものと、日焼けした肌の修復(しゅうぶく)を早める効果や、血液をサラサラにする効果があります。	
8 金	ロールパン	○ スパゲティナポリタン ひじきとチーズのサラダ	ぶたにく ぎゅうにゅう ハム ひじき チーズ	にんじん たまねぎ しょうが にんにく ピーマン マッシュルーム キャベツ トマト パプリカ きゅうり コーン	ロールパン なたねあぶら スパゲティ さとう	572	9月は、栄養豊富なトマトをたくさん取り入れています。	
11 月	かごしまけんのりょうり むぎごはん	○ さつまあげ オクラときゅうりのごまあえ けいはん	たら いか ぎゅうにゅう とりにく たまご あぶらあげ	にんじん たまねぎ ぐわい れんこん ねぎ たけのこ しょうが オクラ しいたけ きゅうり	こめ むぎ なたねあぶら でんぶん ごま さとう	582	★11日は、鹿児島県の料理です。鹿児島県の名産品には「さつまいも」「桜島大根」「さつまあげ」「地鶏」「オクラ」や「きびなぎ」などがあります。「鶏飯(けいはん)」は、鶏肉・錦糸卵などの具が入り、鶏ガラでだしをとった汁を、ご飯の上にかけて食べる、奄美地方の郷土料理です。	
12 火	せわりコッペパン (チリドッグ)	○ チリコンカン マカロニサラダ ぶどうゼリー	あかいんげんまめ ぎゅうにゅう だいず ぶたにく ハム	にんじん たまねぎ キャベツ トマト きゅうり ぶどう	コッペパン なたねあぶら じゃがいも さとう マヨネーズ マカロニ	609		
13 水	ごはん	○ さばのみそホイルやき ひじきとだいずのいために とうふのすましじる	さば みそ ぎゅうにゅう とうふ かまぼこ わかめ とりにく だいず ひじき	にんじん えのきたけ さやいんげん たまねぎ	こめ さとう	605		
14 木	ごはん	○ チャプチェ すいぎょうざスープ	ぶたにく ぎゅうにゅう とりにく	ねぎ にんじん キャベツ しょうが たまねぎ チンゲンサイ えのきたけ きくらげ ピーマン パプリカ にんにく たけのこ	こめ こむぎこ ごまあぶら さとう ごま はるさめ	582		
15 金	キャロットパン	○ ぐだくさん にくだんごスープ コロコロじゃがいもサラダ	とりにく ぎゅうにゅう ぶたにく チーズ ハム	にんじん たまねぎ キャベツ こまつな きゅうり コーン	キャロットパン マヨネーズ でんぶん さとう じゃがいも	555		
18 月	けいろうのひ							★ホキは白身魚の一種で、クセがなくあっさりしているため、いろいろな味付けに合います。20日の給食では、甘いチリソースをかけています。
19 火	ワンローフパン りんごジャム	○ とりにくのカレーやき ブロッコリーとハムのサラダ コーンスープ	とりにく ぎゅうにゅう ハム	にんじん りんご にんにく パセリ パプリカ たまねぎ コーン ブロッコリー キャベツ きゅうり	ワンローフパン なたねあぶら さとう でんぶん じゃがいも	597		
20 水	ごはん	○ ホキのチリソースかけ もやしのナムル はるさめスープ	ホキ ぎゅうにゅう かまぼこ	チンゲンサイ たまねぎ しょうが にんにく にんじん しろねぎ えのきたけ ほうれんそう きくらげ もやし	こめ なたねあぶら さとう ごま はるさめ ごまあぶら	595	★22日は、ラグビーワールドカップが開催されているフランスの、家庭料理の献立です。フランスは、アルプス山脈があり冬は寒さが厳しい地域や、地中海に面してあたたかい地域など、さまざまな気候があるため、郷土料理もたくさんあります。	
21 木	ごはん(すくなめ) ひじきのつくだに	○ かしわうどん やさいとじゃこのごますあえ	あぶらあげ ぎゅうにゅう とりにく ひじき かまぼこ しらすぼし	にんじん たまねぎ ねぎ しいたけ こまつな キャベツ	こめ ごま さとう ごまあぶら うどん	575		
22 金	せかいのりょうり フランス ミルクコッペパン	○ オムレツ ラタトゥイユ ポトフ/チョコクレープ	たまご ウインナー ぎゅうにゅう ベーコン チーズ とうにゅう	にんじん たまねぎ キャベツ パセリ パプリカ セロリー ズッキーニ トマト なす	ミルクパン なたねあぶら さとう でんぶん オリーブあぶら じゃがいも こめこ	616		
25 月	むぎごはん (ちゅうかどん)	○ ちゅうかどんのぐ きりぼしだいこんのすのもの	ぶたにく いか ぎゅうにゅう かまぼこ とうふたまご とりにく	チンゲンサイ しょうが キャベツ にんじん たまねぎ たけのこ きくらげ きゅうり きりぼしだいこん	こめ むぎ なたねあぶら でんぶん ごま さとう	593	★28日は、給食センター手作りのから揚げが登場します！町内の小中学校全部で、2500個以上のから揚げを作ります。作るのは大変な献立ですが、残さずおいしく食べてくれるとうれしいです！	
26 火	ロールパン	○ わふうきのコスパゲティ アーモンドサラダ	ベーコン ぎゅうにゅう	にんじん たまねぎ エリンギ パプリカ しめじ マッシュルーム えだまめ きゅうり キャベツ	ロールパン なたねあぶら スパゲティ バター さとう アーモンド	572		
27 水	むぎごはん	○ ハヤシライス ごぼうサラダ	ぶたにく ぎゅうにゅう ハム	にんじん にんにく しょうが たまねぎ トマト グリンピース しめじ きゅうり マッシュルーム ごぼう コーン	こめ なたねあぶら むぎ ごま さとう マヨネーズ	647	★29日は、中秋の名月です。秋は空気がすみわたり、月が鮮やかに見えることなどから、だんごなど月に似た形の食べ物をお供えて、お月見をする習慣ができたと言われています。	
28 木	ごはん	○ とりのからあげ(2こ) やさいとしおこんぶのレモンあえ たまねぎとわかめのみそしる	とりにく とうふ ぎゅうにゅう あぶらあげ わかめ こんぶ みそ しらすぼし	にんじん しょうが にんにく ねぎ たまねぎ きゅうり もやし レモン	こめ こむぎこ なたねあぶら でんぶん さとう	621		
29 金	ちゅうしゅうのめいりつ こめこコッペパン	○ うずらたまごとにくだんごのトマトに チップスサラダ おつきみデザート(なしゼリー)	だいず とりにく ぎゅうにゅう ぶたにく うずらたまご	にんじん たまねぎ キャベツ トマト きゅうり コーン なし	こめこパン なたねあぶら でんぶん さとう じゃがいも	574		

★都合により、献立及び材料の一部を変更することがあります。
 ★9月の鞍手町の地場産物は「きゅうり」を予定しています。



※9月～10月の間で、各校、みかんジュースの提供が2回あります。
 (提供日は各校で異なります。)





小学校 7月分 学校給食献立表



令和5年度

鞍手町学校給食共同調理場

日 曜	こんだて			主に体をつくる もとなる食品 (あか)	主に体の調子を整える もとなる食品 (みどり)	主にエネルギーの もとなる食品 (きいろ)	エネルギー (kcal)	ひとくちメモ
	主 食 等	牛 乳	副 食					
3 月	むぎごはん (ルーローハン)	○	ルーローハンのぐ はるさめスープ	ぶたにく ぎゅうにゅう うずらたまご わかめ かまぼこ	チンゲンサイ たけのこ たまねぎ しょうが にんじん にんにく しろねぎ えのきたけ きくらげ	こめ むぎ なたねあぶら でんぷん はるさめ	593	★インドは赤道に近く、暑い国です。暑くてもしっかり食事がとれるように、インド料理では、食欲をふやす効果のある「スパイス」をたくさん使っています。 
4 火	せかいのりょうり インド ナン	○	バターチキンカレー カチュンバル(インドふうサラダ) ヨーグルト	とりにく ぎゅうにゅう ひよこまめ なまクリーム ツナ ヨーグルト	にんじん しょうが にんにく たまねぎ トマト グリンピース りんご キャベツ きゅうり	ナン なたねあぶら じゃがいも バター さとう	567	
5 水	ごはん	○	さけのしおやき やさいのおかかあえ スタミナぶたじる/なっとう	さけ かつおぶし ぎゅうにゅう ぶたにく あつあげ みそ なっとう	こまつな もやし キャベツ にんじん ごぼう ねぎ にんにく	こめ なたねあぶら さとう ごまあぶら	662	★7月7日は七夕です。1年に1度だけ、ひこぼしと おりひめが出会うことができるとされている日です。この日の給食は、天の川の星をイメージして、星形の食べ物が登場します。さがしてみましよう！ 
6 木	ごはん のりたまごふりかけ	○	ジャージャンどうふ いとかんてんのすのもの	あつあげ ぶたにく ぎゅうにゅう みそ ハム いとかんてん たまご かつおぶし のり	にんじん しょうが にんにく ねぎ たまねぎ しいたけ キャベツ きゅうり	こめ なたねあぶら さとう ごまあぶら でんぷん ごま	625	
7 金	たなばた ミルクコッパン	○	ハンバーグ いろいろやさいソース ほしがたチーズサラダ じゃがいもとウインナーのスープ	ぶたにくとりにく ぎゅうにゅう ウインナー チーズ	ピーマン ブツキーニ たまねぎ にんじん きゅうり トマト こまつな キャベツ	ミルクパン なたねあぶら さとう じゃがいも	543	
10 月	むぎごはん	○	なつやさいのそぼろどんぶり とうがんのスープ	ぶたにく ぎゅうにゅう みそ どうふ	パプリカ にんにく しょうが コーン オクラ たまねぎ しいたけ にんじん ねぎ どうがん きくらげ	こめ ごまあぶら むぎ さとう	547	★14日は宮崎県の料理です。宮崎と言ったらチキン南蛮は有名ですね。切干大根は、宮崎県の特産品です。また、魚うどん(ぎょうどん)は宮崎県日南市周辺の郷土料理で、魚のすり身で作られた「魚うどん」というめんが入っています。 
11 火	ワンローフパン いちごジャム	○	スパゲティペスカトーレ ひじきサラダ	ベーコン あさり ぎゅうにゅう えび いか ひじき ハム	トマト いちご りんご なす パプリカ たまねぎ にんにく キャベツ パプリカ きゅうり コーン	ワンローフパン なたねあぶら スパゲティ オリーブあぶら さとう	599	
12 水	みやさきけんのりょうり ごはん	○	チキンなんばん・しよくタルタルソース きりぼしだいこんのすのもの ぎょうどんのすましじる	とりにく ぎゅうにゅう ハム わかめ さかなめん	にんじん きりぼしだいこん ねぎ きゅうり たまねぎ	こめ さとう なたねあぶら でんぷん こむぎコ タルタルソース はなふ ごま	594	
13 木	むぎごはん	○	なつやさいかレー フルーツいりライチジュレ	ぶたにく ぎゅうにゅう	ピーマン にんにく しょうが なす にんじん たまねぎ えだまめ コーンライチ トマト りんご みかん バイロ おうとう	こめ むぎ なたねあぶら じゃがいも さとう	663	★18日で、1学期の給食はおわりです。ペンネポロネーゼは、人気メニューのひとつです。デザートは、夏にぴったりの、ひんやりつめたいフロースズ黄桃です。夏休みになっても、規則正しい食生活を心がけましよう。
14 金	こめこコッパン	○	ミートオムレツ みずなどさきみのカラフルサラダ コーンスープ	ぎゅうにゅう ぶたにく ぎゅうにゅう たまご とりにく	ほうれんそう コーン みずな パプリカ キャベツ にんじん パセリ たまねぎ	こめこパン なたねあぶら さとう じゃがいも	608	
18 火	ロールパン	○	ペンネポロネーゼ アーモンドサラダ ミルメークコーヒー/フローズンおうとう	ぶたにく ぎゅうにゅう レンズまめ	にんじん にんにく しょうが トマト パセリ たまねぎ きゅうり パプリカ キャベツ おうとう	ロールパン さとう なたねあぶら ペンネマカロニ アーモンド ミルメーク	655	


★都合により、献立及び材料の一部を変更することがあります。
 ★7月の鞍手町の地産産物は「きゅうり、ピーマン」を予定しています。

朝ごはんを食べる習慣をつけましょう

いよいよ本格的な夏の始まりです。夏バテを防ぐには、食事・睡眠をしっかりとることが大切です。特に、1日の始まりの食事である朝ごはんは毎日欠かさず食べましょう。夏休みも元気に過ごしてくださいね☆

朝ごはんをしっかり食べると…

のう えいよう 脳に栄養がいき、べんきょう 勉強に集中できる。



からだ 体が温まり、げんき 元気に活動できる。



こころ 心が満たされ、やる気が起きる。



夏バテ予防には、栄養と休養が大切です。

こんな症状があったら、夏バテかも…

だる～
体がだるくて、朝起きるのがつらい。



ぼ～っ
授業中にボーッとしたり、勉強に集中できない。



いらぬい
おなごの調子が悪い。



夏バテを防ぐ・治すためには…

バランスよく食べる。



とり過ぎ 注意!
冷たい物をとり過ぎない。



水分補給をこまめにする。



冷房の設定温度に気をつける。



小学校 6月分 学校給食献立表

日	曜	こんだて		主に体をつくる	主に体の調子を整える	主にエネルギーの	エネルギー (kcal)	ひとくちメモ	
		主食等	牛乳	おかず	もとなる食品 (あか)	もとなる食品 (みどり)			もとなる食品 (きいろ)
1	木	むぎごはん	○	ポークカレー フルーツヨーグルトあえ	ぶたにく ぎゅうにゅう チーズ ヨーグルト	にんじん しょうが にんにく たまねぎ トマト グリーンピース リんご みかん パイン おうとう	こめ むぎ じゃがいも さとう	650	★6月4日～10日は「歯と口の健康週間」です。じょうぶな歯を作るためには、よくかんで食べることが大切です。よくかんで食べると食べ過ぎを防いだり、虫歯の予防になります。一口20回以上を目安によくかんでいただきますよ！
2	金	ロールパン	○	ポテトコロッケ チーズサラダ オニオンスープ	ベーコン ぎゅうにゅう チーズ	にんじん きゅうり キャベツ パセリ たまねぎ しめじ セロリー	ロールパン じゃがいも さとう	580	
5	月	ごはん	○	こうやどうふとやさいのうまに たくあんあえ ひじきのつくだに	こうやどうふ ぎゅうにゅう とりにく ひじき	にんじん たけのこ えだまめ こまつな しいたけ たくあん もやし	こめ じゃがいも さとう	596	
6	火	こめこっぺパン	○	ポークビーンズ かみかみサラダ	だいち ぶたにく さきいか	にんじん たまねぎ ごぼう トマト きゅうり コーン	こめこっぺパン じゃがいも さとう マヨネーズ	545	★9日は、スペイン料理です。ソパ・デ・アホは、にんにくを使ったスープで、「ソパ」はスープ、「アホ」はにんにくという意味です。また、スペインでは豆がよく食べられ、市場には野菜と並んで多くの種類の豆が売られているそうです。
7	水	ごはん	○	あじカツ きりぼしだいこんのもの とうふとわかめのみそしる	あじ たら とりにく てんぷら とうふ あぶらあげ みそ	にんじん さやいんげん わかめ たまねぎ	こめ さとう じゃがいも さとう マヨネーズ	607	
8	木	むぎごはん (ねぎしおぶたどん)	○	ねぎしおぶたどんのぐ にくだんごいりちゅうかスープ 1しよくいりこ	ぶたにく とりにく いりこ	にんじん にんにく もやし たまねぎ チンゲンサイ しろねぎ レモン きくらげ えのきたけ キャベツ	こめ むぎ じゃがいも さとう ごま	606	
9	金	チーズパン	○	トルティージャ スペインふう ソパ・デ・アホ	たまご とりにく ベーコン	にんじん キャベツ パセリ トマト	チーズパン さとう オリーブ クルトン	555	
12	月	ごはん	○	マーボーどうふ うめささみサラダ	どうふ みそ わかめ とりにく	にんじん しょうが にんにく たまねぎ しろねぎ しいたけ キャベツ	こめ さとう じゃがいも てんぷん	584	★6月11日は「入梅(にゅうばい)」です。入梅とは、こよみの上での、梅雨入りのことです。梅雨は「梅の熟す時期の雨」という意味から生まれたとされています。
13	火	キャロットパン	○	とりレバーのケチャップに ゆでブロッコリー ベーコンポテトスープ	とりレバー ベーコン	ブロッコリー しょうが キャベツ たまねぎ	キャロットパン じゃがいも さとう じゃがいも	619	
14	水	ごはん	○	さばのしょうがに もやしのごますあえ あさりのあかだしみそしる	さば あさり みそ	にんじん ねぎ もやし たまねぎ しょうが えのきたけ	こめ さとう じゃがいも てんぷん	593	★レバーには、たんぱく質のほかにも、鉄分や亜鉛といった無機質や、ビタミンAも豊富に含まれており「栄養の宝庫」とも言われています。苦手な人も多いかと思いますが、ひと口だけでも食べてみましょう。
15	木	ごはん	○	ホイコーロー ごもくスープ なっとう	ぶたにく かまぼこ なっとう	ピーマン にんじん たまねぎ えのきたけ	こめ さとう ごま	618	
16	金	けんさんむぎ ワンローフパン	○	ドライカレー スライスチーズ コンソメスープ	ぶたにく だいち ウインナー	にんじん たまねぎ こまつな にんにく キャベツ	ワンローフパン さとう こむぎ じゃがいも	609	
19	月	むぎごはん (シシリアンライス)	○	ぎゅうにくいため ゆでやさい/1しよくマヨネーズ ワンタンスープ	ぎゅうにく かまぼこ	パプリカ にんじん チンゲンサイ	こめ むぎ さとう マヨネーズ ワンタン	602	★6月23日は「沖縄慰霊(おきなわいれい)の日」です。沖縄戦は約3か月、つらかった激しい戦闘(せんとう)となり、当時、沖縄県民の2割弱の人が亡くなったとされています。給食では、22日と23日の献立を沖縄県にちなんで沖縄県にしました。「もずく」「黒糖」「ゴーヤ」「パイナップル」は、沖縄県が生産量日本一です。
20	火	コッペパン	○	メンチカツ アーモンドサラダ スパイシーミネストローネ	とりにく ぶたにく ウインナー	パプリカ にんじん トマト パセリ	コッペパン さとう じゃがいも じゃがいも	580	
21	水	ごはん	○	とりとやさいのつくね キムチきんぴら わふうきはるさめじる	とりにく かまぼこ とうふ	にんじん ごぼう ねぎ しいたけ れんこん	こめ パンこ さとう ごま はるさめ	603	
22	木	むぎごはん	○	もずくどん イナムドウチ(おきなわふうぶたじる) シークワーサーゼリー	ぶたにく あぶらあげ みそ	にんじん しょうが ピーマン コーン ねぎ シークワーサー	こめ むぎ さとう ごま	607	
23	金	こくとうしよくパン マーガリン	○	ジャージャーめん ゴーヤとツナのサラダ フロズンパイ	ぶたにく みそ ツナ	にんじん たまねぎ しょうが キャベツ ゴーヤ	こくとうパン スパゲティ さとう マヨネーズ	696	
26	月	ごはん ゆかりふりかけ	○	つくだねとやさいのうまに こまつなのしらすあえ	とりにく ぶたにく あつあげ	あかしそ さやいんげん れんこん こまつな もやし	こめ じゃがいも さとう	599	
27	火	しよくパン ブルーベリージャム	○	ほうれんそうオムレツ みずなのカラフルサラダ ポテトクリームスープ	たまご ツナ とりにく	みずな ほうれんそう パセリ	しよくパン さとう じゃがいも	628	
28	水	ごはん	○	しるみずかなのこうみやき オクラときゅうりのごますあえ あつあげのみそしる	ホキ あつあげ みそ	オクラ にんじん きゅうり たまねぎ	こめ さとう じゃがいも ごま	562	★アセロラは果物の一種で、熱帯の地域で栽培されています。「ビタミンCの王様」と呼ばれ、病気を予防する効果があります。はだか健康に保つためには大切です。
29	木	ごはん	○	チンジャオロース ビーフンスープ アセロラゼリー	ぶたにく かまぼこ いか	にんじん パプリカ ねぎ もやし きくらげ アセロラ	こめ さとう ピーマン	598	
30	金	せわりコッペパン (ホットドッグ)	○	やきウインナー/1しよくケチャップ マヨネーズサラダ やさいスープ	ウインナー とりにく	にんじん きゅうり キャベツ こまつな コーン	コッペパン じゃがいも なたねあぶら	586	

★都合により、献立及び材料の一部を変更することがあります。

★6月の鞍手町の地場産物は「ねぎ、きゅうり、キャベツ」を予定しています。

6月は「食育月間」です!



令和5年度 小学校 5月分 学校給食献立表

鞍手町学校給食共同調理場

日	曜	こんだて		主に体をつくる	主に体の調子を整える	主にエネルギーの	エネルギー (kcal)	ひとくちメモ	
		主 食 等	雑穀	もとなる食品	もとなる食品	もとなる食品			
				(あか)	(みどり)	(きいろ)			
1	月	むぎごはん	○	いりどりやさいのみそバターどんぶり ワンタンスープ やめちやムース	ぶたにく ぎゅうにゅう だいず みそ とりにく	にんじん ピーマン にんにく しょうが コーン パプリカ たけのこ たまねぎ チンゲンサイ えのきたけ きくらげ	こめ むぎ なたねあぶら さとう ワンタン バター ごま やめちやムース ごまあぶら	673	★5月は新茶の季節です。福岡県八女(やめ)市はお茶の名産地です。1日の「八女茶ムース」は、八女産の抹茶を使った和風デザートです。
2	火	キャロットパン	○	クラムチャウダー やさいとウインナーのソテー	とりにく ぎゅうにゅう あざり ウインナー	にんじん たまねぎ グリンピース ピーマン マッシュルーム キャベツ	キャロットパン なたねあぶら じゃがいも	561	
8	月	ごはん	○	ハヤシライス アーモンドサラダ	ぶたにく ぎゅうにゅう	にんじん にんにく しょうが たまねぎ トマト グリンピース マッシュルーム パプリカ しめじ きゅうり キャベツ	こめ なたねあぶら さとう アーモンド	617	
9	火	ワンローフパン いちごジャム	○	おにけチャハンバーグ はなやさいサラダ ラビオリスープ	ぶたにく ぎゅうにゅう とりにく	トマト にんじん いちご りんご パセリ たまねぎ しめじ ブロッコリー カリフラワー コーン	ワンローフパン なたねあぶら さとう こむぎこ パンこ じゃがいも	594	★鯉(あじ)は、春から初夏にかけて旬を迎えます。あじは、味が良いことからその名が付いたと言われています。旬のあじは、脂がのって、旨みが強く、特においしいです。
10	水	ごはん	○	あじフライ ちぐさおひたし しんたまねぎとわかめのみそしる	あじ とうふ ぎゅうにゅう みそ わかめ あぶらあげ	にんじん たまねぎ ねぎ こんにやく こまつな	こめ パンこ なたねあぶら こむぎこ てんぶん ごま さとう	604	
11	木	むぎごはん (ちゅうかどん)	○	ちゅうかどんのぐ はるさめのすのもの	ぶたにく えび ぎゅうにゅう かまぼこ とりにく うずらたまご	チンゲンサイ しょうが キャベツ にんじん たまねぎ たけのこ きくらげ きゅうり もやし	こめ むぎ なたねあぶら でんぶん ごま はるさめ さとう ごまあぶら	638	
12	金	ロールパン	○	やきスパゲティ ごぼうサラダ	ぶたにく いか ぎゅうにゅう てんぶら ハム	にんじん たまねぎ キャベツ ねぎ もやし ごぼう きゅうり コーン	ロールパン なたねあぶら スパゲティ ごま さとう マヨネーズ	592	
15	月	ごはん	○	チャプチェ トックいりわかめスープ	かまぼこ ぎゅうにゅう ぶたにく わかめ	にんじん えのきたけ たまねぎ ピーマン しろねぎ にんにく パプリカ たけのこ きくらげ	こめ トック ごまあぶら はるさめ ごま さとう	569	★長崎県は、昔から外国との交流があり、食文化も外国の影響をうけて発展してきました。
16	火	こめこッペパン	○	とりにくのハニーマスタードやき コールスローサラダ じゃがいもとウインナーのスープ	とりにく ぎゅうにゅう ウインナー	にんじん キャベツ きゅうり こまつな コーン たまねぎ	こめパン さとう マヨネーズ はちみつ なたねあぶら じゃがいも	569	長崎天ぷらは、衣に味が付いているのが特徴です。洋風の揚げ物「フリッター」の影響を受けたと言われています。
17	水	おがききけんの りょうり ごはん	○	ししゃものながさきてんぶら うらかみそぼろ ヒカド	ぶたにく ぎゅうにゅう てんぶら ししゃも とりにく	にんじん ごぼう もやし さやいんげん こんにやく しいたけ ねぎ だいこん	こめ こむぎこ なたねあぶら てんぶん さとう ごま さつまいも	634	「浦上そばろ」は長崎の浦上地区で作られた郷土料理です。「ヒカド」は具だくさんの汁物で、ポルトガル語で「細かく刻む」という意味のPicado(ピカド)から来ています。
18	木	むぎごはん	○	チキンカレー あまなつサラダ	とりにく ぎゅうにゅう ハム チーズ	にんじん しょうが にんにく りんご トマト たまねぎ グリンピース あまなつみかん キャベツ	こめ むぎ なたねあぶら じゃがいも さとう	615	
19	金	せわりコッペパン (チリドッグ)	○	チリコンカン ひじきとチーズのサラダ ヨーグルト	あかいんげんまめ ぎゅうにゅう だいず ぶたにく ひじき チーズ ツナ ヨーグルト	にんじん たまねぎ キャベツ トマト きゅうり パプリカ コーン	コッペパン なたねあぶら じゃがいも さとう	604	
22	月	ごはん ゆかりふりかけ	○	ぶたにくじゃが もやしのごますあえ	ぶたにく ぎゅうにゅう	あかしそ こんにやく たまねぎ にんじん えだまめ もやし きゅうり	こめ なたねあぶら さとう ごま じゃがいも	596	★26日は、世界の料理「イタリア」です。「ペンネ」はペン先の形に似ていることから名付けられました。
23	火	ことうコッペパン	○	やさいとキャベツのメンチカツ アスパラガスのサラダ コーンスープ	とりにく ぎゅうにゅう ぶたにく ハム	にんじん たまねぎ えだまめ アスパラガス キャベツ しょうが パセリ コーン	ことうパン なたねあぶら パンこ てんぶん だいずあぶら さとう じゃがいも	615	今日はトマトとひき肉で作った、ポロネーゼソースでいただきます。
24	水	ごはん	○	さばのしおやき ひじきとだいずのいために キャベツのみそしる	さば だいず ぎゅうにゅう とりにく みそ ひじき あぶらあげ わかめ	にんじん キャベツ さやいんげん えのきたけ たまねぎ	こめ なたねあぶら さとう	623	また、イタリアは海に囲まれているため、たこをはじめ、おいしい魚介類が食べられます。ブロッコリー、パジルとたこを合わせて、イタリア風のサラダにしました。
25	木	ごはん	○	ぶたにくとやさいのしょうがいため すいぎょうぎスープ	ぶたにく ぎゅうにゅう とりにく	ピーマン パプリカ しょうが たまねぎ ねぎ にんじん キャベツ きくらげ チンゲンサイ えのきたけ	こめ ごまあぶら さとう こむぎこ	605	
26	金	せかいのりょうり イタリア ロールパン	○	ペンネポロネーゼ たことブロッコリーのサラダ	ぶたにく ぎゅうにゅう レンズまめ たこ	にんじん トマト にんにく しょうが パセリ バジル たまねぎ ブロッコリー えだまめ	ロールパン なたねあぶら ペンネマカロニ さとう じゃがいも	590	
29	月	ごはん	○	とりにくのてりやき きりぼしだいこんのごまマヨあえ わかたけじる	とりにく ぎゅうにゅう ハム ひじき とうふ わかめ	にんじん きりぼしだいこん コーン えだまめ たけのこ えのきたけ	こめ マヨネーズ でんぶん ごま さとう	584	★若竹汁は、わかめとたけのこが入ったすまし汁です。わかめも、たけのこも、食物せんいが豊富なため、おなかの調子を整えるはたらきがあります。
30	火	ワンローフパン はちみつ&マーガリン	○	ミートボールのトマトにこみ マカロニサラダ	だいず ぎゅうにゅう とりにく ハム	にんじん たまねぎ トマト キャベツ きゅうり	ワンローフパン マーガリン はちみつ マカロニ なたねあぶら さとう じゃがいも マヨネーズ	630	
31	水	ごはん	○	いわしのしょうがに やさいのしおこんぶあえ ぶたじる	いわし ぎゅうにゅう ぶたにく こんぶ あつあげ みそ	にんじん しょうが キャベツ ねぎ きゅうり もやし ごぼう	こめ ごまあぶら さとう さといも	615	

★都合により、献立及び材料の一部を変更することがあります。

★5月の鞍手町の地場産物は「ねぎ、きゅうり、キャベツ」を予定しています。





小学校 4月分 学校給食献立表



令和5年度

鞍手町学校給食共同調理場

日 曜	こんだて			主に体をつくる もとなる食品 (あか)	主に体の調子を整える もとなる食品 (みどり)	主にエネルギーの もとなる食品 (きいろ)	エネ ルギー (kcal)	ひとくちメモ
	主 食 等	牛乳	おかず					
11 火	せわりコッペパン (キーマカレードッグ)	★	キーマカレードッグのぐ じゃがいもとウインナーのスープ スライスチーズ	ぶたにく ぎゅうにゅう だいず チーズ ウインナー	にんじん たまねぎ こまつな にんにく キャベツ	コッペパン さとう なたねあぶら こむぎこ じゃがいも	600	★新年度が始まりました。今年度も安全でおいしい給食作りをしていきます。よろしくお願ひします。
12 水	にゅうがくしき							★新玉ねぎは、みずみずしくあまい味がして、やわらかい特徴があります。玉ねぎは、1年を通して食べられますが、新玉ねぎが食べられるのは、3月から5月ごろまでです。
13 木	ごはん	★	こうやどうふとやさいのそぼろに いとかんてんのすのもの なっとう	こうやどうふ ぎゅうにゅう とりにく ハム いとかんてん なっとう	にんじん たけのこ えだまめ しいたけ キャベツ きゅうり	こめ なたねあぶら じゃがいも ごまあぶら さとう ごま	644	
14 金	ミルクコッペパン	★	ホキフライ コールスローサラダ しんたまねぎのコンソメスープ	ホキ ぎゅうにゅう ベーコン	にんじん キャベツ きゅうり パセリ コーン たまねぎ しめじ	ミルクコッペパン なたねあぶら こむぎこ パン マヨネーズ さとう クルトン	569	
17 月	ごはん	★	ホイコーロー はるさめスープ	ぶたにく ぎゅうにゅう みそ かまぼこ	にんじん しょうが にんにく キャベツ チンゲンサイ りんご しろねぎ ピーマン えのきたけ きくらげ	こめ なたねあぶら さとう ごまあぶら はるさめ	648	★1ねんせいのみなさんは、ゆつくりきゅうしよくい なれていきますよ！ はじめてたべる たべものや、りょうりも、みんなとつよくいにあじわっていただきますよ！
18 火	ワンローフパン ココアクリーム	★	トマトオムレツ ひじきとツナのサラダ コーンスープ	たまご ぶたにく ぎゅうにゅう ツナ ひじき とりにく	トマト パプリカ キャベツ きゅうり にんじん たまねぎ にんにく パセリ コーン	ワンローフパン ココアクリーム さとう なたねあぶら じゃがいも	624	
19 水	★1ねんせい きゅうしよくいし★ むぎごはん	★	ポークカレー やさいとハムのサラダ	ぶたにく ぎゅうにゅう ハム チーズ	にんじん しょうが にんにく たまねぎ トマト グリンピース りんご キャベツ きゅうり コーン	こめ むぎ なたねあぶら じゃがいも さとう	621	★春キャベツは、冬キャベツよりも、葉のまいすうが少なく、やわらかいとくちようがあります。キャベツにはおなかのはたらきをよくする「ビタミンU(キャベジン)」が多く含まれています。
20 木	ごはん	★	さけとキャベツのメンチカツ きりぼしだいこんとアスパラのいために とうふのみそしる	さけ とりにく ぎゅうにゅう てんぷら とうふ わかめ あぶらあげ みそ	にんじん きりぼしだいこん アスパラガス たまねぎ ねぎ キャベツ	こめ さとう なたねあぶら パン こむぎこ でんぷん	616	
21 金	ロールパン	★	スパゲティミートソース ブロッコリーとまめのサラダ	ぶたにく ハム ぎゅうにゅう あかいんげんまめ ひよこまめ あおえんどうまめ	にんじん にんにく たまねぎ トマト マッシュルーム ブロッコリー グリンピース キャベツ	ロールパン なたねあぶら スパゲティ さとう	566	
24 月	むぎごはん (ぶたにくどん)	★	ぶたにくどんのぐ はるさめのすのもの	ぶたにく ぎゅうにゅう かまぼこ ハム	にんじん しょうが こんにやく たまねぎ こほう えだまめ きゅうり キャベツ	こめ むぎ なたねあぶら さとう ごまあぶら はるさめ ごま	634	★24日は、ぶたにくどんぶりです。大きいおかずの「ぶたにくどんの具」を、ごはんにかけて食べましょう。
25 火	こめコッペパン	★	クリームシチュー アーモンドサラダ	とりにく ぎゅうにゅう なまクリーム	にんじん たまねぎ しめじ パプリカ グリンピース きゅうり キャベツ	こめコッペパン なたねあぶら じゃがいも アーモンド さとう	557	
26 水	ごはん	★	ちくわのいそべあげ こまつなのごまあえ じゃがいもとわかめのみそしる	ちくわ ぎゅうにゅう あぶらあげ わかめ みそ あおさ	こまつな もやし にんじん えのきたけ たまねぎ	こめ さとう なたねあぶら じゃがいも ごま でんぷん	592	★わかめは乾燥して保存したものが1年中出回っていますが、春に収穫されるわかめは、やわらかく、特においしいです。
27 木	ごはん	★	ジャージャンどうふ きりぼしだいこんのすのもの	あつあげ ぶたにく ぎゅうにゅう みそ ハム	にんじん しょうが にんにく ねぎ たまねぎ しいたけ きりぼしだいこん きゅうり	こめ なたねあぶら さとう ごま でんぷん	615	
28 金	ワンローフパン いちごジャム	★	ポークビーンズ アスパラとチーズのサラダ	だいず ぎゅうにゅう ぶたにく チーズ ハム	にんじん いちご りんご トマト たまねぎ キャベツ アスパラガス コーン	ワンローフパン なたねあぶら さとう じゃがいも	609	

★都合により、献立及び材料の一部を変更することがあります。

★4月の鞍手町の地産産物は「キャベツ・ねぎ」を予定しています。



令和5年度の献立について

学校給食では、子どもたちの心身の健全な発達や食事および食文化への興味関心を高めるため、献立の工夫をしています。令和5年度は4つの取組をします。



①和食の推進

生活習慣病予防の観点から、減塩に努め、魚や野菜を中心とした和食献立の推進をしていきます。



②地産地消の推進

地産地消の推進や郷土を愛する心を養うため、福岡県や鞍手町で生産された食材を積極的に活用していきます。



③郷土料理

食文化への興味関心を高めるため、九州各県を中心とした郷土料理を5月から月に1度取り入れていきます。




④世界の料理

国際理解につなげるとともに、日本の食文化への理解を深めることをねらいとして、様々な大陸の料理を5月から月1回取り入れます。



令和4年度  **小学校 3月分 学校給食献立表**  鞍手町学校給食共同調理場

日	曜	こんだて		主に体をつくる もとなる食品	主に体の調子を整える もとなる食品	主にエネルギーの もとなる食品	エネルギー (kcal)	一口メモ		
		主食等	副食	(あか)	(みどり)	(きいろ)				
1	水	しろごはん 1しよこざかなつくだに	★ スンドウブチゲ もやしのナムル ♪ぎょうざ2こ(6ねんのみ)	ぶたにく たら ぎゅうにゅう とうふ みそ しらすぼし ♪とりこ	にんじん しゆんぶく しるねぎ キムチ もやし ほうれんそう はくさい えのきたけ ♪にら にんにく ♪たまねぎ	こめ ごま マロニー ごまあぶら さとう ♪こむぎこ ♪なたねあぶら	644	★3月3日はひな祭り。ひな人形を飾り、女の子の健やかな成長をお祝いする行事です。ひしもち、ひなあられなどをお供えし、桃の花を飾ってお祝いします。		
2	木	ひなまつり こんだて せきはん 1しよごましお	★ さわらフライ/なのはなのたまごそぼろあえ てまりふのすましじる ひなあられ (♪6ねんはプリンにへんこう)	あずき さわら ぎゅうにゅう かまぼこ わかめ たまご しらすぼし	にんじん えのきたけ なのはな たまねぎ キャベツ	こめ もちめ パンこ ごま こむぎこ てまりふ さとう ♪なたねあぶら ひなあられ ♪プリン	647			
3	金	クロワッサン	★ はながたどうふハンバーグ・1しよくケチャップ はなやさいサラダ/コンソメスープ ♪ミルメーク(6ねんのみ)	とりこ ぎゅうにゅう とうふ ウインナー	にんじん たまねぎ ブロッコリー カリフラワー コーン パセリ キャベツ えのきたけ	クロワッサン ごま さとう じゃがいも ♪なたねあぶら ♪ミルメーク	525			
6	月	しろごはん なのはなふりかけ	★ ぶたにくじゃが やさいのおかかあえ	かつおぶし ぎゅうにゅう ぶたにく のり	なのほな にんじん こんにやく きぬさや たまねぎ こまつな もやし	こめ ごま さとう ♪なたねあぶら じゃがいも	600	★菜の花は、春が旬の野菜です。甘みとほろ苦さが特徴で、ビタミン類のほかにも、カルシウムや鉄分と言った無機質も豊富に含まれています。		
7	火	ワンローパン いちごジャム	★ ミートオムレツ ブロッコリーとまめのサラダ ラビオリいりマトスープ	たまご ぎゅうにゅう ぎゅうにゅう ぶたにく とりこ あかいんげんまめ ツナ ひよこまめ あかいんげんまめ	にんじん ほうれんそう いちご りんご パセリ トマト たまねぎ しめじ ブロッコリー キャベツ	ワンローパン ♪なたねあぶら さとう こむぎこ パンこ じゃがいも	622			
8	水	むぎごはん	★ ポークカレー ナタデココいりフルーツあわせ	ぶたにく ぎゅうにゅう チーズ	にんじん しょうが にんにく たまねぎ トマト グリンピース りんご みかん バナナ おとうろ ナタデココ	こめ ♪なたねあぶら むぎ じゃがいも	642	★ナタデココは、ココナッツの果汁に「ナタデ菌」を加えて作った、発酵(はっこう)食品です。食物せんい(か)がたっぷりであり、おなかの調子を整える働きがあります。		
9	木	しろごはん	★ キャベツいりメンチカツ きりぼしだいこんとアスパラのいために たけのこのすましじる	ぶたにく ぎゅうにゅう かまぼこ わかめ とりこ	にんじん キャベツ たまねぎ アスパラガス えのきたけ たけのこ きりぼしだいこん	こめ パンこ ♪なたねあぶら さとう はなふ	602			
10	金	こくとしよくパン はちみつ&マーガリン	★ やきスパゲティ あまなつサラダ	ぶたにく いか ぎゅうにゅう てんぷら ハム	にんじん たまねぎ キャベツ ねぎ もやし あまなつみかん	こくとしよくパン はちみつ マーガリン スパゲティ ♪なたねあぶら さとう	630			
13	月	しろごはん	★ ヒレカツ やさいのしおこんぶあえ はるのさんさいみそしる	ぶたにく あつあげ ぎゅうにゅう あぶらあげ わかめ みそ こんぶ	にんじん わらび たけのこ キャベツ きゅうり	こめ ♪なたねあぶら さとう パンこ	606	★春のおどずれとともに、山菜が芽吹きはじめます。山菜は少し苦みがありますが、冬の間に体にたまった余分なものを体の外に出す働きがあります。13日のみそ汁には、「わらび」と「たけのこ」が入っています。		
14	火	せわりコッパン	★ チリコンカン ごぼうサラダ ももゼリー	あかいんげんまめ ぎゅうにゅう たいす ぶたにく ハム	にんじん たまねぎ トマト ごぼう きゅうり コーン もも	コッパン ♪なたねあぶら じゃがいも ごま さとう マヨネーズ	626			
15	水	しろごはん	★ さばのゆずみそに こまつなごまあえ かきたまじる	さば みそ ぎゅうにゅう たまご とうふ かまぼこ	ねぎ ゆず たまねぎ こまつな えのきたけ にんじん もやし	こめ ごま さとう でんぶん	626	★さばなどの青魚には、DHA・EPAと呼ばれるあぶらがたくさん含まれています。DHA(ドコサヘキサエン酸)は、頭の働きをよくする働きがあり、EPA(エイコサペンタエン酸)は、血液をサラサラにする働きがあります。		
16	木	むぎごはん	★ ハヤシライス ひじきとチーズのサラダ ♪おいおいケーキ(6ねんのみ)	ぎゅうにゅう ぎゅうにゅう ハム ひじき チーズ	にんじん にんにく しょうが たまねぎ トマト グリンピース キャベツ パプリカ マッシュルーム きゅうり コーン	こめ むぎ ♪なたねあぶら さとう バター ♪ケーキ	618			
17	金	 ぞつぎょうしき 								
20	月	しろごはん	★ こめこのはるまき ちゅうかあえ ワンタンスープ	ぶたにく ぎゅうにゅう とりこ	にんじん キャベツ たまねぎ もやし チンゲンサイ しょうが しいたけ きゅうり えのきたけ きくらげ	こめ こむぎこ ♪なたねあぶら はるまき でんぶん ごまあぶら さとう こめこ ワンタン ごま	654	★1年間の給食はいかがでしたか?来年度もみなさんの健康を願い、安心・安全でおいしい給食が提供できるよう、がんばります!		
21	火	しゆんぶんのひ								
22	水	むぎごはん	★ おやこどんぶり いとかんてんのすのもの ミニシュークリーム	とりこ たまご ぎゅうにゅう かまぼこ いかかんてん ハム	にんじん たまねぎ しいたけ ねぎ キャベツ きゅうり	こめ むぎ ごまあぶら でんぶん ごま さとう シュークリーム	680			

★天候などの影響による入荷の都合などにより、献立及び材料の一部を変更することがあります。

★3月の鞍手町の地場産物は「**キャベツ**」を予定しています。

★「♪」マークがある料理と食品は、6年生のみにあります。

2月に引き続き、3月も6年生のみの特別メニューを提供します。

小学校の給食時間も残りわずかとなりましたが、ぜひ楽しんで過ごしてもらえたらと思います♪中学生になっても、給食を残さずおいしく食べてくれるとうれしいです!



みなさんは、1年間学校やうちでどのような食生活を送りましたか?チェックをしてみましょう。

①毎日朝ごはんを食べた。 	②よくかんで食べるようになった。 	③かんしゃして食べることができた。 	④3つのグループの食品をバランスよく食べた。 	⑤ながら食べをしなかった。 	⑥おやつは食べすぎないように気をつけた。 
---	---	--	--	--	---

小学校 2月分 学校給食献立表

令和4年度 鞍手町学校給食共同調理場

日 曜	こ ン だ て			主に体をつくる もとなる食品 (あか)	主に体の調子を整える もとなる食品 (みどり)	主にエネルギーの もとなる食品 (きいろ)	エネ ギ (kcal)	ひとくちメモ
	主 食 等	乳 類	副 食					
1 水	むぎごはん	★	マーボー豆腐 はるさめのすのもの	とうふ ぶたにく ぎゅうにゅう みそ ハム	にんじん しょうが にんにく たまねぎ しろねぎ しいたけ きゅうり キャベツ	こめ むぎ ごまあぶら さとう でんぶん ごま はるさめ	603	★2月3日は、節分です。節分には、豆まきをしたり、恵方巻や自分の年の数の大豆を食べたり、ヒヨラギの葉とイワシを飾ったりする習わしがあります。
2 木	せつぶん こんだて しろごはん	★	いわしのしょうがに きんぴらごぼう はんぺんじる/せつぶんまめ	いわし ぶたにく ぎゅうにゅう はんぺん わかめ だいず	にんじん ごぼう えだまめ えのきたけ しいたけ	こめ なたねあぶら さとう ごま	632	
3 金	チーズパン	★	さけとキャベツのメンチカツ ささみマヨサラダ ラビオリスープ	さけ ぎゅうにゅう とりにく ぶたにく	にんじん キャベツ たまねぎ パセリ きゅうり しめじ	チーズハン じゃがいも なたねあぶら パンこ でんぶん マヨネーズ さとう こむぎこ	619	
6 月	むぎごはん	★	ビーフカレー フルーツヨーグルトあえ	ぎゅうにく ぎゅうにゅう チーズ ヨーグルト	にんじん しょうが にんにく たまねぎ トマト グリンピース りんご みかん パイン おうとう	こめ むぎ なたねあぶら じゃがいも さとう	645	
7 火	こめこッペパン	★	ミネストローネ ブロッコリーとまめのサラダ キャンディポテト	ベーコン ぎゅうにゅう ツナ あかいんげんまめ おたまやまめ	にんじん パセリ トマト たまねぎ ブロッコリー	こめこパン なたねあぶら マカロニ じゃがいも バター さつまいも さとう	609	
8 水	しろごはん	★	みそおでん やさいとじゃこのごますあえ なっとう	とりにく たこ たら ぎゅうにゅう うずらたまご みそ こんぶ あつあげ なっとう しらすばし	にんじん しょうが こんにやく こまつな だいこん キャベツ	こめ でんぶん なたねあぶら さとう ごま さといも ごまあぶら	624	
9 木	北小6年生がかんがえたこんだて しろごはん	★	ぽかぽかチキン さつまいもとハムのサラダ コンソメスープ	とりにく ぎゅうにゅう ウインナー チーズ ハム	にんじん しょうが にんにく パセリ キャベツ しろねぎ たまねぎ きゅうり	こめ ごま さとう なたねあぶら さつまいも マヨネーズ	642	
10 金	ロールパン	★	かんぱちミートソースのスパゲティ やさいとハムのサラダ	ぶたにく ぎゅうにゅう かんぱち チーズ ハム	にんじん にんにく たまねぎ コーン トマト マッシュルーム キャベツ グリンピース きゅうり	ロールパン なたねあぶら スパゲティ さとう	618	
13 月	しろごはん	★	しゅうまい(2こ) キムチきんぴら もつなべふうスープ	ぶたにく とりにく ぎゅうにゅう とうふ てんぶら	にら たまねぎ しょうが にんじん もやし キャベツ ごぼう こんにやく ほうさい	こめ でんぶん なたねあぶら さとう ごま こむぎこ ごまあぶら	564	★13日は、福岡県の郷土料理のひとつである「もつなべ」をアレンジしたスープです。「もつ」とは牛肉やぶた肉の内臓(ないぞう)のことです。「もつ」を使わずに、ぶた肉を入れていきます。スープのだしは、もつなべを再現しました。ぜひ、味わって食べてみてください。
14 火	せかいのりょうり「フランス」 ソフトフランスパン 1しよバター	★	ほうれんそうオムレツ キャロットラペ コンソープ/チョコクレープ	たまご ぎゅうにゅう とりにく とうにゅう	ほうれんそう キャベツ にんじん たまねぎ パセリ コーン	ソフトフランスパン バター でんぶん さとう なたねあぶら じゃがいも こめこ	660	
15 水	しろごはん	★	さばのたつたあげ しょうがソースかけ ひじきとだいずのいために とうふとわかめのすましじる	さば とうふ ぎゅうにゅう あぶらあげ みそ わかめ とりにく だいず ひじき	にんじん しょうが ねぎ にんにく さやいんげん たまねぎ	こめ なたねあぶら でんぶん さとう	680	★14日は、フランスにちなんだ料理です。フランスの家庭料理では、真をまぜこんぶやムレツが定番だそうです。キャロットラペは、にんじんを使ったフランスのサラダです。また、クレープはフランスのソルフードです。この日は「レンタインデー」にちなんで、チョコ味のクレープが登場します！
16 木	しろごはん(すくなめ) わかめふりかけ	★	カレーうどん カルシウムたっぷりあえもの	とりにく ぎゅうにゅう あぶらあげ わかめ しらす風 チーズ のり	あかしそ たまねぎ にんじん ねぎ キャベツ こまつな	こめ ごま さとう うどん	606	
17 金	けんさんむぎしよパン ココアクリーム	★	ポークピーンズ カラフルサラダ	だいず ぎゅうにゅう ぶたにく ハム	にんじん たまねぎ トマト みずな コーン パプリカ キャベツ	しよパン ココアクリーム じゃがいも なたねあぶら さとう	579	
20 月	ほっかいどうのりょうり むぎごはん (とかちぶたどん)	★	とかちぶたどんのぐ どさんこじる ハスカップゼリー	ぶたにく ぎゅうにゅう みそ	にんじん たまねぎ えだまめ しょうが にんにく コーン えのきたけ ハスカップ	こめ むぎ なたねあぶら さとう でんぶん バター じゃがいも	691	★北海道は、福岡県からいちばん近い北海道府県です。豚丼は十勝(とかち)地方のご当地料理です。道産子汁の「道産子(どさんこ)」とは、北海道で生まれたものを意味します。じゃがいもを使ったもちや、北海道で有名なコーンやバターを使いました。
21 火	ワンローフパン いちごジャム	★	クラムチャウダー アーモンドサラダ	ベーコン ぎゅうにゅう あさり	にんじん いちご たまねぎ パプリカ グリンピース マッシュルーム きゅうり キャベツ	ワンローフパン なたねあぶら さとう アーモンド じゃがいも	576	
22 水	北小6年生がかんがえたこんだて しろごはん	★	おにケチャハンバーグ かぼちやいりポテサラ やさいたっぷりスープ	ぶたにく とりにく ぎゅうにゅう ベーコン チーズ ハム	トマト パセリ たまねぎ だいこん にんじん えのきたけ かぼちや きゅうり	こめ でんぶん なたねあぶら さとう マヨネーズ じゃがいも	627	★22日は、剣北小学校の6年生が考えたこんだてです。テーマは「ご勝んがやすむ彩りよい給食」です。おにケチャハンバーグの「おに」はオニオン(たまねぎ)のこと、「ケチャ」はケチャップのことです。楽しんで給食を食べてもらいたい、という思いで、こんだてを考えてくれました♪
23 木	てんのうたんじょうび							
24 金	パンパン	★	ジャージャーめん ツナサラダ	ぶたにく ぎゅうにゅう ねぎ みそ ツナ	にんじん たまねぎ たけのこ しいたけ しょうが にんにく キャベツ きゅうり コーン	パンパン なたねあぶら スパゲティ ごまあぶら さとう	628	
27 月	むぎごはん (ちゅうかどん)	★	ちゅうかどんのぐ もやしうめささみあえ ♪あまおう2こ(6ねんのみ)	ぶたにく とりにく ぎゅうにゅう いか かまぼこ わかめ うずらたまご	チンゲンサイ しょうが ほうさい たまねぎ にんじん きくらげ もやし きゅうり うめ しいちご	こめ むぎ なたねあぶら でんぶん さとう	633	★卒業が近づいてきた6年生に、27日から特別メニューを提供します！6年生のみなさん、お楽しみに♪
28 火	キャラットパン	★	ポトフ/チップスサラダ ♪ぎゅうにくのあかワインに(6ねんのみ) ヨーグルト	ウインナー ぎゅうにゅう ハム ヨーグルト ♪ぎゅうにく	にんじん たまねぎ セロリー パセリ キャベツ きゅうり コーン ♪にんにく	キャラットパン なたねあぶら じゃがいも ♪さとう	600	

★都合により、献立及び材料の一部を変更することがあります。

★2月の鞍手町の地場産物は「ねぎ、キャベツ、ほうさい、だいこん」を予定しています。

★「♪」マークがある料理と食品は、6年生のみになります。


27日が代休の学校は、24日に特別メニューを提供します。

小学校 1月分 学校給食献立表



鞍手町学校給食共同調理場

令和4年度

日	曜	こんだて		主に体をつくる もとなる食品 (あか)	主に体の調子を整える もとなる食品 (みどり)	主にエネルギーの もとなる食品 (きいろ)	エネルギー (Kcal)	ひとくちメモ
		主食等	副食					
12	木	しろごはん	★ ハヤシライス コールスローサラダ	ぶたにく ぎゅうにゅう	にんじん トマト にんにく しょうが たまねぎ グリーンピース キャベツ コーン マッシュルーム きゅうり	こめ なたねあぶら さとう バター マヨネーズ	609	★3学期がはじまりです。これから寒さはさらに厳しくなります。水が冷たいですが、食事の前には、せっけんでていねいに手を洗いましょう。
13	金	ワンローフパン ココアクリーム	★ スパゲティナポリタン アーモンドサラダ	ぶたにく ぎゅうにゅう	にんじん トマト たまねぎ マッシュルーム ピーマン しょうが にんにく パプリカ きゅうり キャベツ	ワンローフパン ココアクリーム スパゲティ なたねあぶら さとう アーモンド	647	
16	月	しょうがつ しろごはん	★ ぶりのてりやき こうはくなます ぞうに	ぶり とりにく ぎゅうにゅう かまぼこ あぶらあげ	にんじん しょうが はくさい こまつな しいたけ だいこん ゆず	こめ さとう ごま でんぶん もち	642	★16日は、正月料理です。雑煮は、地域や家庭によって具や味つけが違います。福岡県は「とびうおのあご」でしさをとり「丸もち、かつお菜、ぶり」を入れる家庭が多い特徴があります。かつお菜は、かつおぶしの風味がすることから、その名がつけました。正月料理は、様々な縁起のよい意味があります。調べてみると面白いですよ。
17	火	せわりコッペパン (チリドッグ)	★ チリコンカン れんこんのシャキシャキサラダ かたぬきチーズ	あかいんげんまめ ぎゅうにゅう だいず ぶたにく チーズ とりにく	にんじん たまねぎ れんこん トマト きゅうり コーン	コッペパン なたねあぶら じゃがいも さとう	577	
18	水	北小6年生がつくったこんだて しろごはん	★ とりにくのねぎしおやき ほうれんそうとはくさいとにんじんのごまあえ さといものみそしる	とりにく ぎゅうにゅう あぶらあげ わかめ みそ	ねぎ しょうが にんにく にんじん たまねぎ だいこん ほうれんそう はくさい	こめ ごま さといも なたねあぶら さとう	601	
19	木	しろごはん	★ おでん やさいのアーモンドあえ なっとう	とりにく たこ ぎゅうにゅう たら うずらたまご こんぶ あつあげ なっとう	にんじん こんにやく こまつな だいこん もやし	こめ でんぶん アーモンド さとう さといも	610	★18日は、剣北小学校の6年生が考えた献立です。鞍手町産のねぎや白菜、さといもなどの冬野菜を上手に取り入れています。栄養バランスもばっちりです！味わって残さずいただきましょう！
20	金	せかいのりょうり「ロシア」 はいがコッペパン マーガリン	★ ボルシチ オリヴィエサラダ	ぶたにく ぎゅうにゅう ハム チーズ	にんじん たまねぎ かぶ ピーズ トマト ピーマン にんにく きゅうり	はいがパン マーガリン さとう なたねあぶら じゃがいも マヨネーズ	616	
23	月	むかしのきゅうしょく しろごはん	★ さけのしおやき たくあんあえ すいとん	さけ ぎゅうにゅう あぶらあげ みそ	にんじん はくさい しいたけ ねぎ たくあん こまつな もやし	こめ ごま すいとん さとう	559	★1月24～30日は学校給食週間です。明治22年に山形県の私立愛愛小学校で、子ども達におにぎり、焼き魚、漬物等の食事を提供したことが学校給食の始まりとされています。
24	火	なつかしのきゅうしょくメニュー きなこあげパン	★ にくだんごいりトマトスープ ブロッコリーとたまごのサラダ ヨーグルト	きんこ とりにく ツナ ぎゅうにゅう かつお、あかいんげんまめ ヨーグルト あかいんげんまめ、ゆよこまめ	にんじん パセリ たまねぎ しめじ トマト ブロッコリー にんにく りんご ピーマン レモン	ねじりパン なたねあぶら さとう じゃがいも	573	戦争中は食料不足から給食が中止されました。昭和20年に戦争が終わっても、食糧不足は続きましたが、子ども達の健康のために、アメリカ等からの小麦粉や脱脂粉乳、缶詰等を使った給食が再開されました。昭和50年代になると、米飯給食がはじまりました。
25	水	なつかしのきゅうしょくメニュー むぎごはん	★ カレーライス フレンチみかんサラダ	ぶたにく ぎゅうにゅう ハム チーズ	にんじん にんにく しょうが たまねぎ グリーンピース みかん キャベツ	こめ むぎ なたねあぶら じゃがいも さとう	626	そして現代の学校給食は、子どもたちが食に関する正しい知識と食習慣を身に付けるため「食の教科書」としての役割を担っています。
26	木	ぶくあかけんのりょうり しろごはん	★ けんさんやさいいり たまごやき たかなとしらすぼしのソテー ちくぜんに	たまご ぎゅうにゅう とりにく しらすぼし	こまつな ねぎ えのきたけ こんにやく にんじん たかな ごぼう れんこん さやいんげん しいたけ コーン	こめ なたねあぶら さといも ごま さとう ごまあぶら	607	
27	金	なつかしのきゅうしょくメニュー コッペパン かががたマーガリン	★ くじらのたつたあげ はなやさいサラダ コンソメスープ	くじら ぎゅうにゅう ウインナー たまご	にんじん キャベツ たまねぎ パセリ カリフラワー ブロッコリー コーン	コッペパン マーガリン じゃがいも なたねあぶら さとう	602	
30	月	北小6年生がつくったこんだて しろごはん	★ やさいかくれんぼハンバーグ カラフルあえもの やさいたっぷり あったかみそしる	とりにく ぎゅうにゅう あぶらあげ ひじき みそ わかめ	にんじん たまねぎ ごぼう パプリカ だいこん ピーマン キャベツ	こめ ぱんこ ごま さとう ごまあぶら じゃがいも	602	★30日は、剣北小学校の6年生が考えた献立です。野菜が苦手な人も、おいたし給食を食べてもいたしという思いから考えられた献立です。食べやすいように細かくした野菜を使ったり、見た目をカラフルにするどり良野菜を取り入れたり、工夫しています。
31	火	こめコッペパン	★ マカロニのクリームに ひじきとチーズのサラダ	とりにく ぎゅうにゅう ハム なまクリーム ひじき チーズ	にんじん たまねぎ グリーンピース パプリカ マッシュルーム きゅうり キャベツ コーン	こめコパン なたねあぶら マカロニ さとう	597	

★都合により、献立及び材料の一部を変更することがあります。

★1月の鞍手町の地場産物は「ねぎ、キャベツ、はくさい、だいこん、れんこん」を予定しています。

1月18日、30日は、剣北小学校6年生が家庭科「こんだてを工夫して」の学習の中で考えた、給食のこんだてを提供します。どのこんだても、ポイントをおさえた上でそれぞれ工夫した点があり、すばらしいです！
2月・3月も北小6年生が考えてくれたこんだてが登場する予定です。お楽しみに♪



- 18日(水) こんだてテーマ「栄養満点!! 旬たっぷりの冬和食」
- 30日(月) こんだてテーマ「野菜の良さよ! 伝われ! 和食」

小学校 12月分 学校給食献立表



令和4年度

鞍手町学校給食共同調理場

日 曜	こんだて		主に体をつくる もとなる食品 (あか)	主に体の調子を整える もとなる食品 (みどり)	主にエネルギーの もとなる食品 (きいろ)	エネルギー (kcal)	ひとくちメモ
	主食等	副食					
1 木	しろごはん	★ さばのゆずみそに ひじきとだいたいのいために わふうはるさめじる	さば みそ ぎゆうにゆう かまぼこ とうふ わかめ とりこく たいず ひじき	にんじん ゆず ねぎ えのきたけ さやいんげん しいたけ	こめ なたねあぶら さとう はるさめ	633	★今月は、鞍手町で とれたおいしいれん こんが給食にたくさん 登場します！2日 は、れんこんたっぷり 、食感が楽しいカ レーです。
2 金	しろごはん	★ くらてれんこんカレー ブロッコリーとハムのサラダ	ぶたにく ぎゆうにゆう ハム チーズ	にんじん にんにく しょうが ブロッコリー たまねぎ れんこん パプリカ グリンピース コーン	こめ なたねあぶら じゃがいも さとう	636	
5 月	しろごはん	★ ぶたにくとやさいのしょうがいため みほうらんのちゆうかスープ	ぶたにく ぎゆうにゆう たまご とうふ	パプリカ しょうが たまねぎ にんじん キャベツ チンゲンサイ きくらげ	こめ ごまあぶら さとう でんぶん	656	★5日は、鞍手町の野 上鶏鶏場さんの「味宝 卵」を使用します。そ の日の朝にとれた新 鮮でおいしい卵を使わ せていただきます。
6 火	ミルクコッパン	★ マカロニのクリームに アーモンドサラダ ふくおかけんさん みかん	とりこく ぎゆうにゆう なまクリーム	にんじん たまねぎ グリンピース マッシュルーム きゅうり キャベツ みかん	ミルクパン なたねあぶら マカロニ アーモンド さとう	605	★6日に登場するみか んは、福岡県でとれた 甘くておいしいみかん です。
7 水	おおいにけんのりょうり しろごはん	★ とりてん かぼすあえ だごじる	とりこく ぎゆうにゆう みそ わかめ	にんじん ごぼう だいこん ねぎ しいたけ きゅうり キャベツ かぼす	こめ こむぎこ なたねあぶら でんぶん ごま さとう	639	★7日は大分県の郷 土料理です。とり天 は、天ぷら粉をつけた 鶏肉を揚げたもので、 さくさくとしておいし です。だご汁は、だご 汁ともいわれ、小麦粉 をこねて薄引きのぼ しただごが入ってい ます。「かぼす」は大分 県特産のかんきつ類 で、さわやかな酸味と 香りが特徴です。
8 木	しろごはん のりのつくだに	★ いわしのしょうがに くらてれんこんのきんぴら とうふとわかめのすましじる	いわし とうふ ぎゆうにゆう かまぼこ わかめ ぶたにく のり	にんじん えのきたけ たまねぎ さやいんげん れんこん こんにやく	こめ ごまあぶら さとう ごま でんぶん	599	
9 金	ワンローフパン はちみつ&マーガリン	★ ミートボールのトマトにこみ ツナマヨサラダ	だいたい ぎゆうにゆう とりこく ツナ	にんじん たまねぎ トマト キャベツ きゅうり	ワンローフパン マーガリン はちみつ でんぶん なたねあぶら さとう じゃがいも マヨネーズ	595	
12 月	むぎごはん (ちゆうかどん)	★ ちゆうかどんのぐ やさいとじゃこのごますあえ	ぶたにく いか ぎゆうにゆう かまぼこ しらすぼし うずらたまご	きぬさや しょうが はくさい にんじん たまねぎ きくらげ こまつな キャベツ もやし	こめ むぎ なたねあぶら でんぶん ごま さとう ごまあぶら	623	★おからは、とうふを 作るときに、大豆から 豆乳をしょうばったあと の、残った部分です。 食物せんいがたっぷり で、おなかの調子を整 えるほか、体にとても いい食べ物です。14 日の給食では、食べ やすいようマヨネーズ であえたサラダにしま した。
13 火	ロールパン	★ スパゲティミートソース まめとツナのサラダ	ぶたにく ツナ ぎゆうにゆう あおえんどうまめ	にんじん にんにく グリンピース トマト マッシュルーム たまねぎ キャベツ きゅうり	ロールパン なたねあぶら スパゲティ さとう	564	
14 水	しろごはん ゆかりふりかけ	★ ちくぜんに おからサラダ	とりこく ぎゆうにゆう ハム おから	あかしそ こんにやく ごぼう にんじん れんこん しいたけ きぬさや たまねぎ えだまめ	こめ なたねあぶら さといも ごま さとう マヨネーズ	624	★フィンランドは、サン タクロースやムーミンで おなじみの国で、サー モンを使った料理がよ く食べられます。「シ エニケイト」は、フィン ランドの家庭料理です。 「シエニ」は、きのこ、 「ケイト」はスープとい う意味です。
15 木	しろごはん	★ けんさんやさしいりたまごやき くきわかめのいために ぼかぼかぶたじる	たまご ぶたにく ぎゆうにゆう とうふ あぶらあげ くきわかめ みそ てんぷら	こまつな えのきたけ だいこん にんじん ごぼう しょうが ねぎ こんにやく	こめ ごまあぶら さとう なたねあぶら でんぶん	593	
16 金	せかいのりょうり「フィンランド」 ライむぎコッパン	★ サーモンフライ マッシュポテト シエニケイト	さけ ぎゆうにゆう とりこく チーズ あおのり ベーコン なまクリーム	にんじん たまねぎ パセリ しめじ グリンピース	ライむぎパン なたねあぶら こむぎこ パンこ パター じゃがいも	702	
19 月	むぎごはん	★ ハヤシライス ひじきとチーズのサラダ	ぶたにく ぎゆうにゆう ハム ひじき チーズ	にんじん にんにく しょうが たまねぎ トマト グリンピース マッシュルーム パプリカ キャベツ きゅうり コーン	こめ なたねあぶら むぎ パター さとう	634	★12月22日は「冬 至」です。冬至は、一 年で一番夜が長い日 です。冬至には、かぼ ちやきを食べたり、ゆず 風呂に入ったります風 習があります。また、 「運盛り」といって「ん」 がつく食べ物を食べる と縁起が良いとされて います。
20 火	クロワッサン	★ ほしがたハンバーグ はなやさいサラダ ABCミネストローネ/セレクトデザート	ぶたにく ぎゆうにゆう ウインナー	トマト にんじん たまねぎ にんにく パセリ しょうが キャベツ ブロッコリー カリフラワー コーン	クロワッサン なたねあぶら さとう じゃがいも ごま マカロニ	615	
21 水	冬至(とうじ)こんだて しろごはん	★ かぼちやクロquette やさいのゆずあえ けんちんじる	とうふ ぎゆうにゆう あぶらあげ わかめ	かぼちや たまねぎ だいこん にんじん しいたけ きゅうり ねぎ キャベツ ゆず	こめ こむぎこ なたねあぶら でんぶん パンこ さとう ごまあぶら じゃがいも さといも ごま	629	

★都合により、献立及び材料の一部を変更することがあります。

★12月の鞍手町の地産産物は「**ねぎ、れんこん、キャベツ、はくさい、だいこん、たまご**」を予定しています。

12/20
セレクトデザート

前もって自分で選んだ
デザートが登場します♪
お楽しみに！



チョコケーキ



いちごケーキ



フルーツゼリー

