



日 ようび	こんだてめい	き ゆう に ゆう	おもなしょくひんのはたらき						エネルギー
			からだをつくるものになる		からだのちょうしをととのえる		おもにエネルギーになる		たんぱくしつ
			たんぱくしつ	むぎしつ	ビタミン		たんすいかぶつ	ししつ	
1 (水)	★日本味めぐり：大分県 むぎごはん とりてん はくさいのかぼすあえ のっぺ たかなのあぶらいため	☆	とりにく とうふ あぶらあげ	ぎゅうにゅう しらすぼし	にんじん みずな ねぎ たかなづけ	にんにく はくさい かぼすかじゅう だいこん こんにゃく ごぼう ほししいだけ だけのこ	こめ むぎ てんぷらこ さとう でんぶん	あぶら ごま	628 27.3
2 (木)	《花野菜について知ろう》 こくとうコッペパン トマトオムレツ クラムチャウダー はなやさいのサラダ りんご	☆	トマトオムレツ あさり パーコン とうにゅう	ぎゅうにゅう だっしふんにゅう	にんじん パセリ ブロッコリー	たまねぎ カリフラワー とうもろこし りんご	こくとうパン じゃがいも こむぎこ さとう	バター アーモンド オリーブゆ	614 24.9
3 (金)	★行事食：節分 むぎごはん いわしのうめに じゃがいものきんぴら みそしる せつぶんまめ	☆	いわし てんぷら あつあげ こめみそ むぎみそ せつぶんまめ	ぎゅうにゅう	にんじん さやいんげん こまつな	しょうが ばいにく こんにゃく もやし	こめ むぎ さとう じゃがいも	ごま あぶら	647 26.6
6 (月)	《りんごの皮を食べるよさについて知ろう》 むぎごはん がめに キャベツとひじきのごまサラダ なっとう りんご	☆	とりにく なっとう	ぎゅうにゅう ひじき	にんじん きぬさや あかピーマン みずな	こんにゃく れんこん だけのこ ごぼう ほししいだけ キャベツ りんご	こめ むぎ さといも くろざとう さとう	あぶら ノンエッグマヨネーズ ごま	634 23.8
7 (火)	《魚について知ろう》 むぎごはん あじのしおやき きりほしだいこんのいためもの こじる マヨいりこ	☆	あじ ちくわ だいす とうにゅう おから あつあげ こめみそ むぎみそ	ぎゅうにゅう しらすぼし わかめ いりこ	さやいんげん こまつな	きりほしだいこん キャベツ ほししいだけ たまねぎ	こめ むぎ さとう	あぶら ノンエッグマヨネーズ	600 28.7
8 (水)	《冬の野菜について知ろう：春菊》 ぶかがわめし だしまきたまご しゅんぎくのごまあえ みそしる アーモンドカル	☆	あさり あぶらあげ だしまきたまご あつあげ こめみそ むぎみそ	ぎゅうにゅう	にんじん しゅんぎく かぼちゃ ねぎ	しょうが ごぼう もやし たまねぎ キャベツ	こめ もちこめ	あぶら ごま アーモンドカル	606 26.0
9 (木)	★世界食歩き：アルゼンチン ライむぎしょくパン ビーフカツレツ マッシュポテト ロクロ アセロラゼリー	☆	ぎゅうにく てぼうまめ ウインナー	ぎゅうにゅう	パセリ にんじん	にんにく とうもろこし しろねぎ たまねぎ	ライむぎパン てんぷらこ パンこ じゃがいも さつまいも アセロラゼリー	あぶら	631 22.3
10 (金)	★県産品の日：博多菜花おいしいな むぎごはん ひじきふりかけ うどんのみそじだて はかたなばなおいしいなとじゃこのいためもの	☆	ぶたにく あぶらあげ こめみそ むぎみそ てんぷら	ぎゅうにゅう ひじき しらすぼし	あかしそ にんじん はかたなばなおいしいな	はくさい しろねぎ もやし エリンギ	こめ むぎ さとう うどん	ごま あぶら	595 22.3
13 (月)	《ハムの製造方法について知ろう》 むぎごはん こうやどうふのはちもくに はるさめのすのもの くぎわかめのつくだに パナナ	☆	とりにく こうやどうふ ハム	ぎゅうにゅう しらすぼし くぎわかめ	にんじん みずな	だけのこ えだまめ ほししいだけ たまねぎ しょうが キャベツ パナナ	こめ むぎ じゃがいも さとう はるさめ	あぶら ごま	622 23.9
14 (火)	《調味料・スパイスについて知ろう》 ハヤシライス（むぎごはん） だいこんサラダ チョコプリン	☆	ぎゅうにく しろいんげんまめ ハム	ぎゅうにゅう チーズ	にんじん さやいんげん トマトピューレ ブロッコリー	にんにく たまねぎ しめじ だいこん レモンじる	こめ むぎ こむぎこ さとう くろざとう チョコプリン	あぶら マーガリン アーモンド	656 22.5
15 (水)	《ぼんかんについて知ろう》 むぎごはん おでん ほうれんそうのかおりあえ ツナとだいすのつくだに ぼんかん	☆	とりにく あつあげ てんぷら うずらたまご まぐろ だいす	ぎゅうにゅう こんぶ やきのり	にんじん ほうれんそう	こんにゃく だいこん もやし しょうが ぼんかん	こめ むぎ さといも さとう くろざとう		622 24.2
16 (木)	《パスタの形について知ろう》 しょくパン はちみつ&マーガリン チーズ コーンクリームパスタ フレンチサラダ	☆	パーコン まぐろ とうにゅう	ぎゅうにゅう チーズ	ほうれんそう にんじん	たまねぎ しめじ とうもろこし キャベツ レモンじる	パン ペンネ はちみつ	あぶら アーモンド バター	595 22.2
17 (金)	★食育の日：鉄(大豆)とカルシウム(きびなご)を多く 含む食品を知ろう げんまいごはん きびなごカリカリフライ きりほしだいこんのいためもの ぶたじる こくとうビーンズ あじつけのり	☆	ぶたにく とうふ こめみそ むぎみそ あぶらあげ こくとうビーンズ	ぎゅうにゅう きびなごカリカリフライ しらすぼし あじつけのり	にんじん	きりほしだいこん だいこん キャベツ しろねぎ	こめ もちげんまい さとう さといも	あぶら ゴマあぶら ごま	611 23.1
20 (月)	わくわくこんだて 	☆	ぶたにく あじフリッター	ぎゅうにゅう	ねぎ こまつな にんじん あかしそ	もやし とうもろこし キャベツ きくらげ	こめ むぎ ちゅうかめん みかんゼリー	ごま あぶら	686 22.2
21 (火)	★えらぼう給食：主菜を選び、献立を完成させよう むぎごはん ぶりのてりやき または チキンのてりやき やさしいため にくだんこじる	☆	ぶり とりにく ちくわ たまご にくだんこ とうふ	ぎゅうにゅう わかめ	にんじん こまつな	にんにく しょうが キャベツ もやし だいこん えのきだけ	こめ むぎ	あぶら	624 25.9
22 (水)	★塩こうじ献立：調味料としての使い方を知ろう むぎごはん さばのごまみそに キャベツのおかかあえ かきたまじる	☆	さば こめみそ むぎみそ かつおぶし とうふ たまご	ぎゅうにゅう わかめ	にんじん ねぎ	しょうが キャベツ もやし たまねぎ えのきだけ	こめ むぎ さとう でんぶん	ごま あぶら	616 24.9
24 (金)	★食物せんい献立：豆類 ビーンズカレー（むぎごはん） フルーツヨーグルト	☆	ぎゅうにく あかいんげんまめ だいす レンズまめ しろいんげんまめ	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 えだまめ りんごピューレ みかん パイン もも りんご	こめ むぎ じゃがいも こむぎこ	あぶら バター	640 20.0
27 (月)	《豆板醤について知ろう》 むぎごはん はるさめいりマーボーどうふ チンゲンサイのごまあぶらあえ わかめのさっとに	☆	だいす ぶたにく とうふ あかみそ	ぎゅうにゅう わかめ しらすぼし	にんじん チンゲンサイ にら	しょうが にんにく たまねぎ ほししいだけ しろねぎ だけのこ もやし	こめ むぎ はるさめ さとう でんぶん	ゴマあぶら	613 23.1
28 (火)	《しょうゆについて知ろう》 ちゅうかうたきこみごはん シュウマイ かいそうサラダ コーンスープ ぼんかん	☆	ぶたにく シュウマイ ベーコン しろいんげんまめ とうにゅう	ぎゅうにゅう とさかのり わかめ こんぶ	にんじん ほうれんそう	しょうが だけのこ えだまめ ほししいだけ キャベツ だいこん たまねぎ とうもろこし ぼんかん	こめ もちこめ さとう	あぶら ゴマあぶら ごま	619 24.0

※都合により献立内容は変更になることがあります。エネルギー量・たんぱく質量は、全児童の値の中央値を載せています。

旬の食材 博多な花おいしい菜

博多な花おいしい菜は、福岡県のブランド野菜です。10月～3月にかけて出荷されています。12月～3月は旬となり甘みが増しておいしくなります。



14日の献立から ～大根サラダ～

《材料：4人分》

だいこん・・・140g レモン汁・・・小さじ1
ハム・・・10g サラダ油・・・小さじ2
ブロッコリー・・・60g しょうゆ・・・小さじ1/2
アーモンド・・・20g 砂糖・・・少々
酢・・・小さじ1 塩、こしょう・・・少々

《作り方》

- ①大根は線切り、ハムは2cm幅、ブロッコリーは一口大に切っておく。
- ②アーモンドはからいりしておく。
- ③野菜、ハムはそれぞれ茹でて、冷水にとり、水気をきっておく。
- ④茹でた材料と調味料を合わせて和える。