



## 学校給食献立予定表



今月使用予定の地場産(遠賀町周辺)食材

米・かぶ・人参・白菜・キャベツ・ほうれん草・春菊・  
ブロッコリー・ふき・白ねぎ・水菜・小松菜・大根・とうみよう

遠賀町食育交流・防災センター

しょうがっこうよう  
小学校用

にち 日	よ 曜	米は遠賀町産「夢レンゲ」を使用しています。「マヨネーズ」、「練り製品」は卵を使用していません。								エネルギー kcal	ひとくちメモ		
		献立名		主な材料と体内での働き									
		主食	牛乳	おかず	からだをつくるもの	からだのちょうしをととのえるもの	ねつやちからをつくるもの						
9	金	正月料理 ごはん	● ぶりの竜田揚げ 紅白なます 雑煮	ぶりの竜田揚げ とり肉 かまぼこ	ぶり 油揚げ にく かまぼこ	牛乳	にんじん 人参 かつお味	しょうが 大根 白菜	でんぶん 砂糖 みそ	油	646		
12	月	成人の日											
13	火	しそごはん (少なめ)	● 七草うどん ごぼうのマヨネーズ和え	七草うどん ごぼうのマヨネーズ和え	とく肉 かまぼこ ねぎ 牛乳	牛乳	赤しそ みずな 水菜 人参	せり だいこん 玉ねぎ コーン	うどん	マヨネーズ	583		
14	水	麦ごはん	● 麻婆豆腐 パンバンジーサラダ	麻婆豆腐 パンバンジーサラダ	ぶた肉 とうふ とり肉	牛乳	ねぎ 人参	しょうが 玉ねぎ 白ねぎ	麦 砂糖 でんぶん	油 ごま ごま油	634		
15	木	ごはん	● キャベツ入り平つくね きんぴらごぼう かき玉汁	キャベツ入り平つくね きんぴらごぼう かき玉汁	つくね ぶた肉 卵 豆腐 なると	牛乳	にんじん 人参 ねぎ	キャベツ ごぼう えのきたけ	米 砂糖 でんぶん	油	573		
16	金	ごはん	● ホキのチリソースかけ ナムル 五目スープ	ホキのチリソースかけ ナムル 五目スープ	ホキ	牛乳	小松菜 人参	玉ねぎ もやし えのきたけ きくらげ	米 砂糖 春雨	油 ごま油	569		
19	月	ライ麦コッペパン	● 冬野菜のクリームシチュー 豆とツナのサラダ	冬野菜のクリームシチュー 豆とツナのサラダ	とく肉 ベーコン ツナ ひよこ豆 えんどう豆 赤いんげん豆	牛乳 チーズ	プロッコリー 人参 赤パプリカ	玉ねぎ 白菜 かぶ しめじ キャベツ きゅうり	ライ麦パン 小麦粉 じゃがいも 砂糖	バター 油	549		
20	火	ごはん	● さばのゆず醤油焼き じゃがいものきんぴら せんべい汁	さばのゆず醤油焼き じゃがいものきんぴら せんべい汁	さば ぶた肉 とり肉	牛乳	いんげん 人参 ねぎ	ゆず ごぼう しめじ えのきたけ	米 砂糖 せんべい	ごま油 油	633		
21	水	ごはん	● 野菜入り卵焼き ひじきの炒め煮 大根のみそ汁	野菜入り卵焼き ひじきの炒め煮 大根のみそ汁	たまご 卵 とり肉 天ぷら 厚揚げ みそ	牛乳	小松菜 人参 ねぎ	えのきたけ こんにゃく だいこん 大根	米 砂糖	油	536		
22	木	麦ごはん	● 料理 酢鶏 春雨汁	酢鶏 春雨汁	とり肉 なると 豆腐	牛乳	絹さや 人参 ほうれん草	しょうが 玉ねぎ たけのこ えのきたけ	米 でんぶん 春雨	油	587		
23	金	ごはん 味付のり	● おでん 寒天の酢の物	おでん 寒天の酢の物	鶏肉 タコボール ちくわ 厚揚げ のり	牛乳 昆布 寒天 わかめ	にんじん 人参	だいこん こんにゃく きゅうり キャベツ	米 里芋 砂糖		562		
26	月	昭和の給食 コッペパン 角マーガリン	● スパゲティミートソース フレンチサラダ	スパゲティミートソース フレンチサラダ	ぶた肉	牛乳	にんじん 人参	玉ねぎ マッシュルーム キャベツ きゅうり コーン	パン 砂糖 マヨネーズ マーガリン	油 マヨネーズ マーガリン	591		
27	火	ごはん	● 鮭の塩焼き たくあん和え 冬野菜と厚揚げのみそ汁	鮭の塩焼き たくあん和え 冬野菜と厚揚げのみそ汁	鮭 あつあ 厚揚げ みそ	牛乳	にんじん 人参 小松菜 ねぎ	キャベツ たくあん だいこん 大根	米		550		
28	水	麦ごはん	● 遠賀町最初の給食 カレーライス フルーツミックス	遠賀町最初の給食 カレーライス フルーツミックス	ぶた肉	牛乳 チーズ	にんじん 人参	玉ねぎ みかん バナナ	米 じゃがいも	油	655		
29	木	ふきごはん	● 鶏すき ごま和え	鶏すき ごま和え	にく あぶらあ 豆腐	牛乳	にんじん 人参 春菊 ふき	はくさい 白菜 玉ねぎ こんにゃく 玉ねぎ もやし	米 砂糖	油 ごま	578		
30	金	ごはん	● 福岡県の郷土料理 いわしのぬかみそ焼き がめ煮 すまし汁	福岡県の郷土料理 いわしのぬかみそ焼き がめ煮 すまし汁	いわし ぬかみそ のり なると 豆腐	牛乳	にんじん 人参 絹さや ほうれん草	しょうが れんこん ごぼう えのきたけ こんにゃく えのきたけ	米 砂糖 さと 里いも	油	582		

おんがっこうよ  
うじゅく

正月料理

9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」でだしをとり「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ところから、かつお菜といいます。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。



全国学校給食週間

1月24~30日は全国学校給食週間です。明治22年に山形県の私立忠愛小学校で、子ども達におにぎりと焼き魚、漬物等の食事を提供したことこれが学校給食の始まりとされています。

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、アメリカ等からの小麦粉や脱脂粉乳、缶詰等を使って給食が再開されました。昭和50年代になると米飯給食が導入されました。

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「生きた教材」としての役割を担っています。

