



がっ こう きゅうしよくこん だて よてい ひよう

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・とうみょう

しょうがっこう
小学校用

おんがもようしよくいくこうりゅう
遠賀町食育交流・防災センター

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	ひとくちメモ
日	曜	献立名			主な材料と体内での働き						kcal	
		主食	牛乳	おかず	からだをつくるもの	からだのちようしをととのえるもの	ねつやちからをつくるもの					
9	きん	正月料理 ごはん		ぶりの竜田揚げ ● 紅白なます 雑煮	ぶり 油揚げ とり肉 かまぼこ	牛乳 人参 かつお菜	しょうが にんにく 大根 かぼす 白菜 しいたけ	米 でんぶん 砂糖 麴	あぶら 油	646	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ことから、かつお菜といえます。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。 	
12	げつ	成人の日										
13	ひ	しそごはん (少なめ)		七草うどん ● ごぼうのマヨネーズ和え	とり肉 かまぼこ 油揚げ ちくわ	牛乳 赤しそ セり みずな だいこんば 水菜 大根葉 人参	しょうが にんにく たま 大根 かぶ 玉ねぎ ごぼう きゅうり コーン	米 うどん	マヨネーズ	583		
14	すい	むぎ 麦ごはん		麻婆豆腐 ● パンパンジーサラダ	ぶた肉 豆腐 赤みそ とり肉	牛乳 ねぎ 人参	しょうが にんにく しいたけ たま 玉ねぎ 白ねぎ きゅうり	米 麦 砂糖 でんぶん	あぶら 油 ごま ごま油	634		
15	もく	ごはん		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 たまご豆腐 なんと	牛乳 人参 いんげん ねぎ	キャベツ ごぼう こんにゃく えのきたけ	米 砂糖 でんぶん	あぶら 油	573		
16	きん	ごはん		ホキのチリソースかけ ● ナムル 五目スープ	ホキ ぶた肉 かまぼこ	牛乳 こまつな 人参 小松菜 人参	たま 玉ねぎ にんにく もやし えのきたけ きくらげ	米 でんぶん 砂糖 はるさめ 春雨	あぶら 油 ごま油	569		
19	げつ	むぎ 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	とり肉 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 赤パプリカ	たま 玉ねぎ 白菜 かぶ しめじ キャベツ きゅうり	むぎ ライ麦パン 小麦粉 じゃがいも 砂糖	バター あぶら 油	549		
20	か	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 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 じゃがいも ごま 砂糖 あぶら 油	633			
21	すい	ごはん		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 あつあ 厚揚げ みそ	牛乳 ひじき いんげん ねぎ	えのきたけ こんにゃく だいこん 大根	米 砂糖 あぶら 油	536			
22	もく	むぎ 麦ごはん		酢鶏 ● 春雨汁	とり肉 なんと 豆腐	牛乳 絹さや 人参 ほうれん草	しょうが にんにく しいたけ たま 玉ねぎ たけのこ えのきたけ	米 麦 でんぶん 砂糖 春雨	あぶら 油	587		
23	きん	ごはん 味付のり		おでん ● 寒天の酢の物	鶏肉 タコボール ちくわ 厚揚げ	牛乳 昆布 寒天 わかめ	人参 大根 こんにゃく きゅうり キャベツ	米 里芋 砂糖		562		
26	げつ	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	ぶた肉	牛乳 人参	たま 玉ねぎ マッシュルーム にんにく キャベツ きゅうり コーン	パン スパゲティ 砂糖 マヨネーズ マーガリン	あぶら 油	591		
27	か	明治の給食 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	さけ 鮭 あつあ 厚揚げ みそ	牛乳 人参 こまつな 小松菜 ねぎ	キャベツ たくあん 大根 じゃがいも	米 砂糖		550		
28	すい	遠賀町最初の給食 むぎ 麦ごはん		カレーライス ● フルーツミックス	ぶた肉	牛乳 チーズ	たま 玉ねぎ にんにく みかん パイン もも バナナ	米 麦 砂糖 じゃがいも	あぶら 油	655		
29	もく	遠賀町地場産・郷土料理 ふきごはん		鶏すき ● ごま和え	とり肉 油揚げ 豆腐	牛乳 人参 春菊 ふき 赤パプリカ ほうれん草	しいたけ 白菜 白ねぎ こんにゃく 玉ねぎ もやし	米 麴 砂糖 ごま	あぶら 油	578		
30	きん	福岡県の郷土料理 ごはん		いわしのぬかみそ炊き ● がめ煮 すまし汁	いわし ぬかみそ とり肉 なんと 豆腐	牛乳 人参 絹さや ほうれん草	しょうが れんこん ごぼう しいたけ こんにゃく えのきたけ	米 砂糖 さといも	あぶら 油	582		

