



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

中学校用

遠賀町食育交流・防災センター

日	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	一口メモ
		献立名			主な材料と体内での働き							
		主食	牛乳	主菜・副菜	1群 (魚、肉、卵、豆、豆製品)	2群 (牛乳、小魚、海藻)	3群 (緑黄色野菜)	4群 (その他の野菜、果物)	5群 (穀類、いも類、砂糖)	6群(油脂)		
9	金	正月料理 ごはん	● 紅白なます 雑煮	ぶりの竜田揚げ 油揚げ とり肉 かまぼこ	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 麸	油	802	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「かつお葉、ぶり」を入れる家庭が多い特徴があります。かつお葉は、かつおぶしの風味がすることから、かつお葉といいます。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。
12	月	成人の日										
13	火	しそごはん (少なめ)	● ごぼうのマヨネーズ和え	七草うどん とり肉 かまぼこ 油揚げ ちくわ	牛乳	赤しそ セリ 水菜 大根葉 人参	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	698			
14	水	麦ごはん	● バンバンジーサラダ	麻婆豆腐 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 玉ねぎ 白ねぎ きゅうり	米 麦 砂糖 でんぶん	777			
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 ぶた肉 卵 豆腐 なると	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	702			
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 ぶた肉 かまぼこ	牛乳	小松菜 人参 どうみよう	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 春雨	702			
19	月	ライ麦コッペパン	● 豆とツナのサラダ	冬野菜のクリームシチュー 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	ブロッコリー 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	729		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了したことが学校給食の始まりとされています。
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 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 せんべい 砂糖	ごま油 油	778		
21	水	ごはん	● 厚焼き卵 ひじきの炒め煮 大根のみそ汁 ぽんかん	厚焼き卵 とり肉 天ぷら 厚揚げ みそ	牛乳	人参 いんげん ねぎ	えのきたけ こんにゃく 大根 ぽんかん	米 砂糖	油	699		
22	木	麦ごはん	● 酢鶏 春雨汁	酢鶏 なると 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 玉ねぎ たけのこ えのきたけ	米 麦 でんぶん 砂糖 春雨	油	719		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。
23	金	ごはん	● おでん 寒天の酢の物 かなぎの佃煮	おでん ちくわ 厚揚げ 寒天 わかめ かなぎ	牛乳 昆布 寒天 わかめ かなぎ	人参	大根 こんにゃく きゅうり キャベツ	米 里芋 砂糖		713		
26	月	コッペパン 角マーガリン	昭和の給食 ● フレンチサラダ	スペゲティミートソース ぶた肉	牛乳	人参	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	油	732		
27	火	ごはん	● 明治の給食 たくあん和え 冬野菜と厚揚げのみそ汁	鮭の塩焼き 厚揚げ みそ	牛乳	小松菜 人参 ねぎ	キャベツ たくあん 大根	米		683		
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	カレーライス ぶた肉	牛乳 チーズ	人参	玉ねぎ にんにく みかん パイン もも バナナ	米 麦 じゃがいも	油	802		
29	木	ふきごはん	● 遠賀町地場産・郷土料理 鶏すき ごま和え	鶏すき 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 麦 砂糖	油 ごま	691		
30	金	ごはん	● 福岡県の郷土料理 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 なると 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 里いも	油	688		