



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

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。										一口メモ
		献立名			主な材料と体内での働き						エネルギー	
		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)	kcal	
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 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 でんぷん 砂糖 麩	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	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	とり肉 かまぼこ 油揚げ ちくわ	牛乳	赤しそ せり 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	 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。
14	水	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 玉ねぎ 白ねぎ きゅうり	米 麦 砂糖 でんぷん	油 ごま ごま油	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	つくね ぶた肉 卵 豆腐 なた	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 でんぷん	油	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 とうみょう	玉ねぎ にんにく もやし えのきたけ きくらげ	米 でんぷん 砂糖 春雨	油 ごま油	702	
19	月	ライ麦コッパン		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	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	
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 ごま 油	778	
21	水	ごはん		厚焼き卵 ● ひじきの炒め煮 大根のみそ汁 ぼんかん	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 ぼんかん	米 砂糖	油	699	
22	木	麦ごはん		酢鶏 ● 春雨汁	とり肉 なた 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 でんぷん 砂糖 春雨	油	719	
23	金	ごはん		おでん ● 寒天の酢の物 かなぎの佃煮	鶏肉 タコボール ちくわ 厚揚げ ハム	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	昭和の給食 コッパン 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	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	油 マヨネーズ マーガリン	732	
27	火	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	鮭 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 じゃがいも		683	
28	水	遠賀町最初の給食 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	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	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 麩 砂糖	油 ごま	691	
30	金	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 なた 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	