



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・ふき・キャベツ・菜の花・いちご・豆苗

中学校用

遠賀町食育交流・防災センター

日曜日	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)				
2月	防災献立 救給カレー		● 防災サラダ 野菜スープ パナナ	ツナ ウインナー	牛乳	にんじん パセリ	切り干し大根 きゅうり キャベツ コーン しめじ 玉ねぎ パナナ	米 じゃがいも	マヨネーズ 油	756	防災用品点検の日 3・6・9・12月の1日は「防災用品点検の日」です。これに合わせて、2日は「防災献立」としています。サラダは、缶詰のツナや乾物の切り干し大根を使用した「防災サラダ」です。ご家庭でも、「食の備え」を点検してみてください。		
3火	五目ずし		● さわらフライ 菜の花の卵そぼろ和え すまし汁	さわら 卵 豆腐 かまぼこ とり肉	牛乳 しらす干し	にんじん 菜の花 ほうれん草	しいたけ ごぼう えのきたけ	米 小麦粉 砂糖 麩	油 ごま	720			
4水	わかめごはん (少なめ)		● きつねうどん 県産野菜の炒め物 フルーツムース	とり肉 かまぼこ 油揚げ ぶた肉	牛乳 わかめ	ねぎ にんじん 豆苗	玉ねぎ しいたけ キャベツ えのきたけ	米 うどん 砂糖 フルーツムース	油	695			
5木	ごはん		● 鶏肉のから揚げ ポテトサラダ 新玉ねぎと豆腐のみそ汁	とり肉 ハム 豆腐 油揚げ みそ	牛乳 わかめ	にんじん ねぎ	しょうが きゅうり コーン 玉ねぎ	米 でんぷん 砂糖 じゃがいも	油 マヨネーズ	862			
6金	ごはん		● 中華丼 春雨サラダ	ぶた肉 いか ほたて かまぼこ ハム	牛乳	絹さや にんじん	玉ねぎ しいたけ たけのこ キャベツ きゅうり	米 でんぷん 春雨 砂糖	油 ごま油	655			
9月	キャロットパン		● チリコンカン ごぼうサラダ	ぎゅう肉 ぶた肉 大豆 赤いんげん豆 ハム	牛乳	トマト にんじん	玉ねぎ にんにく ごぼう きゅうり コーン	キャロットパン じゃがいも 砂糖	油 マヨネーズ	817			
10火	ごはん		● 鮭のバター醤油ソースがけ ひじきの炒め煮 新じゃがのみそ汁	鮭 油揚げ てんぷら 厚揚げ みそ	牛乳 ひじき	にんじん いんげん ねぎ	こんにゃく えのきたけ	米 砂糖 じゃがいも	バター 油	707			
11水	麦ごはん		● 牛丼 わかめとツナのごま酢あえ	ぎゅう肉 かまぼこ ツナ	牛乳 わかめ	いんげん にんじん	玉ねぎ ごぼう こんにゃく しょうが キャベツ きゅうり	米 麦 砂糖	油 ごま ごま油	798			
12木	卒業式 卒業おめでとう!												
13金	ごはん		● 遠賀ふきと野菜のうま煮 野菜の昆布和え 1食ひじきふりかけ いちご	とり肉 厚揚げ てんぷら	牛乳 昆布 ひじき	遠賀ふき 絹さや にんじん	たけのこ 玉ねぎ こんにゃく ごぼう きゅうり キャベツ いちご	米 じゃがいも 砂糖	油 ごま油	755		遠賀ふき 遠賀ふきは、茎がとても長い特徴があり、さわやかな風味で春を感じられる野菜です。作っている農家さんは町に1軒だけしかありません。大切に育てて下さっています。味わっていただきます！	
16月	赤飯		● ホキフライ 五目きんぴら 春雨汁	ホキ 小豆 ぶた肉 豆腐 なた	牛乳	いんげん にんじん ほうれん草	ごぼう こんにゃく しいたけ えのきたけ	米 もち米 小麦粉 砂糖 春雨	油 ごま	738			
17火	ロールパン		● マカロニグラタン 豆苗のソテー ラビオリスープ	とり肉 ベーコン ぶた肉	牛乳 チーズ	豆苗 にんじん パセリ	玉ねぎ マッシュルーム キャベツ しめじ	パン マカロニ 小麦粉 じゃがいも	バター 油	760			
18水	ごはん		● さばのみそ煮 筑前煮 かき玉汁	さば みそ とり肉 卵 豆腐 なた	牛乳	にんじん 絹さや ほうれん草	しょうが ごぼう れんこん こんにゃく しいたけ えのきたけ	米 砂糖 里いも でんぷん	油	851			
19木	麦ごはん		● ハヤシライス 春野菜のサラダ クレープ	ぎゅう肉 ツナ	牛乳	トマト にんじん アスパラガス パプリカ	玉ねぎ マッシュルーム きゅうり キャベツ コーン	米 麦 じゃがいも 小麦粉 砂糖 クレープ	バター 油	850			



いちご
いちごは、風邪を予防してくれるビタミンCの多いくだものです。給食では、遠賀産の「あまおう」を提供します。
あまいおきいらい



遠賀ふき
遠賀ふきは、茎がとても長い特徴があり、さわやかな風味で春を感じられる野菜です。作っている農家さんは町に1軒だけしかありません。大切に育てて下さっています。味わっていただきます！



1年間を振り返ろう

みなさんは、1年間学校やおうちでどのような食生活を送りましたか？チェックをしてみましょう。

<p>①毎日朝ごはんを食べた。</p> <p>◯ △ ×</p>	<p>②よくかんで食べるよう心がけた。</p> <p>◯ △ ×</p>	<p>③かんしゃして食べる事ができた。</p> <p>◯ △ ×</p>	<p>④3つのグループの食品をバランスよく食べた。</p> <p>◯ △ ×</p>	<p>⑤おやつは食べすぎないように気をつけた。</p> <p>◯ △ ×</p>
----------------------------------	--------------------------------------	--------------------------------------	--	--