

1月 給食献立表

嘉麻市立碓井小学校

日 (曜)	エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)	おもなざいりょうと、たいないでのほたらき					
			ちやにくとなる (あか)	からだのちようしを ととのえる (みどり)	エネルギー になる (き)			
こんだてめい			魚・肉・卵 豆・豆製品	牛乳・乳製品 小魚・海そう	緑黄色野菜	その他の野菜 果物	穀類・芋類 砂糖	(油脂
13 木	630	29.2	ぶたにく ハンバーグ	ぎゅうにゅう バリッシュ	にんじん チンゲンサイ アスパラ	たまねぎ きくらげ コーン	こめ じゃがいも さとう	あぶら
14 金	643	29.0	とりにく あぶらあげ さば みそ	ぎゅうにゅう	にんじん こまつな ブロッコリー	はくさい かぶ しいたけ だいこん えのき	こめ さとう ごま	
17 月	うすいちゅうがっこう 碓井中学校 希望献立 お楽しみに!							
18 火	647	26.0	とりにく あぶらあげ	ぎゅうにゅう ひじき	にんじん ねぎ	しいたけ えだまめ ごぼう	パン もち ココアクリーム かんめん さとう	ごま
19 水	614	25.0	ぶたにく あつあげ みそ たまごやき かつおぶし	ぎゅうにゅう	にんじん いんげん ほうれんそ	こんにやく だいこん もやし	こめ さとう	あぶら
20 木	643	21.3	とりにく ぎゅうにゅう	にんじん	たまねぎ ごぼう しょうが れんこん もも にんにく パイン みかん レモン ナタデココ	こめ むぎ さとう	あぶら	
21 金	652	24.3	とりにく あつあげ ちくわ	ぎゅうにゅう	にんじん こまつな ねぎ	たまねぎ しいたけ コーン しょうが	こめ さとう でんぷん はるさめ	あぶら

24 月	【給食週間：はじめての給食】 むぎごはん うめぼし さつまじる さけしおやき ほうれんそうのごまあえ とらどしだいたいムース	とりにく あつあげ みそ さけ	ぎゅうにゅう	にんじん ねぎ ほうれんそう	しいたけ こんにやく ごぼう うめぼし	こめ むぎ さつまいも さとう ムース	ごま
25 火	【給食週間：フランス料理】 ソフトフランスパン バター ポトフ ミートボール ブロッコリーソテー	ウインナー とりにく ミートボール	ぎゅうにゅう	にんじん パセリ ブロッコリー	キャベツ セロリ だいこん たまねぎ コーン	パン じゃがいも バター	あぶら
26 水	【給食週間：嘉麻市】 かまめし とうふじる メンチカツ だいこんのツナマヨあえ	ぎゅうにく あぶらあげ とうふ ツナ メンチカツ	ぎゅうにゅう わかめ	にんじん ほうれんそう	りんご えのき ごぼう えだまめ だいこん しめじ	こめ さとう でんぷん	あぶら マヨネーズ
27 木	【給食週間：昔の食材】 ごはん あじつけのり ビーフンスープ くじらのケチャップがらめ	ぶたにく くじら	ぎゅうにゅう のり	にんじん ニラ グリーンピース	たまねぎ コーン きくらげ キャベツ	こめ ピーフン さとう	あぶら
28 金	【給食週間：福岡県郷土料理】 ごはん がめに ぶりてりやき いんげんいため	とりにく ぶり てんぷら	ぎゅうにゅう	にんじん いんげん	れんこん ごぼう たけのこ しいたけ こんにやく	こめ さとう さといも	あぶら
31 月	【旧正月（おせち料理）】 ごはん しらたまぞうに れんこんいりひらつくね いためなます かなぎつくだに	とりにく かまぼこ つくね ちくわ あぶらあげ	ぎゅうにゅう かなぎ	にんじん ほうれんそ	はくさい れんこん きくらげ しいたけ だいこん	こめ しらたまもち さとう	あぶら

*材料の都合により、献立は変更になることがあります。
毎日、牛乳がつきます。太字が地場産物使用の食材です。

今年もおいしい給食を作ります

今年も3つの色をバランスよく食べよう!

食品群

熱や力のもとになる

体をつくる

体の調子をととのえる

黄 赤 緑

< 栄養価 >

	エネルギー(kcal)	たんぱく質
1月分平均	643	25.9g (16.1%)
基準値	650	エネルギー全体の13~20%