

日	曜	こんだて	エネルギー kcal	たん白質 g	脂質 g
11	火	牛乳 七草ごはん 五目うどん ひじきのサラダ みかん 1/7 春の七草「七草ごはん」	766	28.2	17.7
12	水	牛乳 コッペパン ホワイトシチュー キャベツとコーンのソテー	798	30.2	31.4
13	木	牛乳 ごはん ちくわの磯辺揚げ ちんげん菜のおかか炒め みそ汁 煎りいりこ	756	27.8	19.6
14	金	牛乳 ごはん 魚の照り焼き 紅白なます 白玉汁 さつまポテト 日本を代表する「正月料理」	860	30.8	20.4
17	月	牛乳 麦ごはん セルフおむすびの具 切り干し大根の炒め煮 豚汁 みかん 防災とボランティアの日 おむすびの日	782	26.7	17.7
18	火	牛乳 麦ごはん プルコギ ワンタンスープ ぶどうゼリー 世界の料理(韓国)「プルコギ」 Korea	775	27.2	17.6
19	水	食育の日 牛乳 ワンローフパン いちごジャム 魚のフライ せんキャベツ かぶのチャウダー	897	38.4	37.1
20	木	牛乳 麦ごはん 厚焼き卵 酢みそあえ 水炊き りんご 郷土料理(福岡)「水炊き」	787	29.5	23.3
21	金	牛乳 ごはん レバーのカレー揚げ チンゲン菜の炒め物 けんちん汁	765	29.5	21.3
24	月	牛乳 ごはん 魚のゆず味噌煮 煮びたし すまし汁 ヨーグルト 1/24~30 学校給食週間	771	27.1	22.8
25	火	牛乳 弥生赤飯 鶏肉のから揚げ さっぱりあえ 春雨汁 弥生赤飯 糸島で育った赤米を使用	844	33.3	30.1
26	水	牛乳 キャロットパン キャベツのスパゲティ ほうれん草とひよこ豆のサラダ	900	28.9	37.2
27	木	牛乳 麦ごはん 筑前煮 みそ汁 郷土料理(福岡)「筑前煮」	798	29.6	23.2
28	金	牛乳 麦ごはん ポークカレー アーモンドソテー	867	28.8	28.4
31	月	牛乳 麦ごはん すきやき 茎わかめのピリ辛炒め	746	29.9	19.5

平均栄養量	807	29.7	24.5
基準栄養量	830	33.0	25.0

※ 塩分は、生活習慣病予防の目的から2.5g/食となるよう配慮しています。

毎月19日は
食育の日

令和3年度・食育の日のテーマ

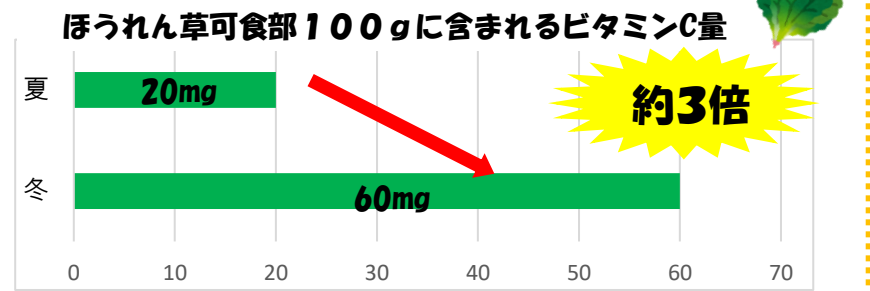
「献立のねらい」

健康を考えた献立 「旬の野菜」

野菜がおいしく食べられる時期や、収穫量が多い時期のことを「旬」といいます。旬の野菜は、供給量が多くなるため価格が下がりがやすくなったり、含まれる栄養素の量が増えたり、うれしいことづくしです。そのため、給食では旬の野菜を多く取り入れています。

～ 栄養価を比べてみると～

ほうれん草は、旬の冬に採れたものは、旬ではない夏に採れたものと比べビタミンCの含有量が約3倍多くなります。日本食品標準成分表2020年版(八訂)では「夏採り」と「冬採り」で成分値の記載が分かれているほど、季節によって栄養価の変動が大きい成分もあります。



冬野菜の特徴

冬に旬を迎える野菜の特徴は、糖度の高い野菜が多いことです。これは寒さで凍ることがないよう、細胞に糖を蓄積するためです。また、ビタミンやカロテンなどの栄養価を多く含む冬野菜は、免疫力を高め、風邪の予防にも効果があります。いいことづくしの冬野菜です。煮物や鍋など、体が芯から温まる料理に使って、寒い冬を乗り切りましょう。



1月の献立より かぶのチャウダー

材料(4人分)	作り方
<ul style="list-style-type: none"> かぶ 160g ベーコン 30g ほうれん草 60g たまねぎ 120g にんじん 40g バター 12g 小麦粉 12g 牛乳 100ml チーズ 20g 塩 小さじ1/2 こしょう 少々 コーンクリーム 60g 鶏ガラスープ 12g 	<ol style="list-style-type: none"> かぶは1.5cm幅の角切り、たまねぎは薄くスライス、にんじんはいちょう切り、ほうれん草は下ゆでして1.5cmに切り、ベーコンは短冊切りにする。 鍋を火にかけ、バターをとかし、ベーコンを炒める。 野菜を加え、こげないように炒めたら、小麦粉をふるい入れる。 牛乳をすこしづつ加え、ダマにならないようかきまぜる。 コーンクリーム、鶏ガラスープ、水を加えて煮る。 ほうれん草を入れ、Aを加えて味をととのえる。

日付 曜日	献立名	使われている食品と体内での主な働き						調味料
		主に体をつくるものになる		主に体の調子を整えるものになる		主にエネルギーのものになる		
		1群	2群	3群	4群	5群	6群	
11 (火)	牛乳		牛乳					塩 うすくちしょうゆ しょうゆ こしょう
	七草ごはん		白す干	七草		米	油	
	五目うどん	鶏肉 油揚げ		にんじん ねぎ	しいたけ 玉ねぎ	うどん		
	ひじきのサラダ	ツナ	ひじき	ほうれん草	大根		ノンエッグマヨ	
	みかん				みかん			
12 (水)	牛乳		牛乳					こしょう 鶏ガラスープ 塩 こしょう
	パンコッペ					コッペパン		
	ホワイトシチュー	ミートボール	クリーム 牛乳 チーズ	にんじん ブロッコリー パセリ	玉ねぎ 白菜	じゃがいも 小麦粉	油 バター	
13 (木)	牛乳		牛乳					しょうゆ
	ごはん					米		
	ちくわの磯辺揚げ	ちくわ	青のり			小麦粉	揚げ油	
	チンゲン菜のおひたし	かつお削り節		チンゲンサイ	もやし		油	
	みそ汁	油揚げ みそ		ねぎ	しめじ 白菜	じゃがいも		
14 (金)	牛乳		牛乳					うすくちしょうゆ 塩 酢 しょうゆ
	ごはん					米		
	魚の照り焼き	ぶり照焼						
	紅白なます			にんじん	大根	さとう		
	白玉雑煮	かまぼこ 鶏肉		かつお菜	白菜 しいたけ	白玉もち		
17 (月)	牛乳		牛乳					一味唐辛子 しょうゆ
	麦ごはん					米 麦		
	セルフおにぎり		焼のり 昆布佃煮		うめぼし			
	切り干し大根の炒め物	ベーコン	白す干	にんじん	切干大根	さとう	ごま油	
	豚汁	豚肉 みそ 豆腐		ねぎ	ごぼう こんにゃく 白菜	さといも		
18 (火)	牛乳		牛乳					みりん 豆ばんじゃん しょうゆ 酢 鶏がらスープ こしょう うすくちしょうゆ 塩
	麦ごはん					米 麦		
	プルコギ	牛肉		にんじん なら	白菜 玉ねぎ しょうが にんにく	はるさめ さとう	ごま ごま油	
	ワンタンスープ	厚揚げ		チンゲンサイ	しいたけ もやし	ワンタン		
	りんごゼリー					ぶどうゼリー		
19 (水)	牛乳		牛乳					塩 ガーリックパウダー こしょう 鶏がらスープ
	ワンローフパン					パン		
	いちごジャム					いちごジャム		
	あじフライ	あじ				小麦粉 パン粉	揚げ油	
	せんキャベツ			にんじん	キャベツ		油	
20 (木)	牛乳		牛乳					酢 鶏がらスープ うすくちしょうゆ 塩
	麦ごはん					米 麦		
	厚焼き卵	厚焼き卵						
	酢みそあえ	米みそ		ほうれん草	白菜	さとう	ごま	
	水炊き	鶏肉 焼き豆腐		にんじん 春菊	しいたけ キャベツ	マロニー		
21 (金)	牛乳		牛乳					カレー粉 塩 しょうゆ こしょう うすくちしょうゆ
	ごはん					米		
	レバーのカレー揚げ	鶏レバー		パセリ	しょうが	小麦粉 じゃがいも	揚げ油	
	ちんげん菜の炒め物			チンゲンサイ	もやし		油	
	けんちん汁	油揚げ 豆腐		ねぎ にんじん	しいたけ 大根	さといも でん粉		
24 (月)	牛乳		牛乳					みりん しょうゆ うすくちしょうゆ 塩
	ごはん					米		
	魚の照り焼き	さばゆず味噌煮						
	煮びたし	かつお削り節		小松菜 かつお菜	もやし	さとう		
	すまし汁	豆腐		ねぎ にんじん	玉ねぎ			
25 (火)	牛乳		牛乳					塩 ガーリックパウダー こしょう うすくちしょうゆ 塩 酢 しょうゆ
	弥生赤飯					米 赤米		
	鶏肉のから揚げ	鶏肉				小麦粉 でん粉	揚げ油	
	ひじきのさっぱり和え	ハム		小松菜	キャベツ 大根	さとう	ごま	
	春雨汁	厚揚げ		ねぎ	玉ねぎ えのきだけ	はるさめ		
26 (水)	牛乳		牛乳					塩 うすくちしょうゆ こしょう しょうゆ
	キャロットパン					キャロットパン		
	キャベツのスパゲティ	ベーコン	牛乳 チーズ 生クリーム	パセリ	にんにく 玉ねぎ キャベツ	小麦粉 スパゲティ	油	
27 (木)	牛乳		牛乳					しょうゆ みりん
	麦ごはん					米 麦		
	筑前煮	鶏肉 厚揚げ		にんじん	こんにゃく しいたけ 大根 れんこん ごぼう	さといも さとう	油	
	みそ汁	油揚げ みそ	カットわかめ	小松菜	玉ねぎ			
	牛乳		牛乳					
28 (金)	牛乳		牛乳					しょうゆ カレー粉 塩 こしょう オールスパイス ソース 鶏ガラスープ
	麦ごはん					米 麦		
	チキンカレー	豚肉	チーズ 牛乳 生クリーム	ホルト にんじん	玉ねぎ にんにく しょうが りんご	小麦粉 じゃがいも	バター 油	
31 (月)	牛乳		牛乳					しょうゆ みりん 一味唐辛子
	麦ごはん					米 麦		
	すきやき	焼き豆腐 牛肉		春菊 にんじん	しいたけ 玉ねぎ 白菜 根菜ねぎ こんにゃく	さとう	油	
	茎わかめのピリ辛炒め		茎わかめ		キャベツ	さとう	ごま油	