



ひにち	こんだてめい			おもなしょくひん			えいようか	
	しゅじょく (そえもの)	おかず など	ぎょう	きいろ	あか	みどり	エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)
1月	むぎごはん	ファイバーサラダ しんじやがのピリからに	○	こめ むぎ ごま ごまあぶら さとう じゃがいも	ぎゅうにゅう ツナ ぶたにく だいず こめみそ	きゅうり キャベツ きりぼしだいこん にんじん こんにやく ごぼう えだまめ しょうが	654	26.3
2火	ちらしずし	さわらのさいきょうやき ほうれんそうのごますあえ うおそめじる ひなあられ	○	こめ さとう あぶら ごま でんぶん もちごめ	ぎゅうにゅう とりにく さわら こめみそ ちくわ いとより	にんじん ごぼう しいたけ かんぴょう きぬさや ほうれんそう もやし しめじ たまねぎ ねぎ	642	29.2
3水	★ おたんじょうびきゅうしょく ★ とくべつデザートは ぶどうパン	フィッシュアンドチップス (たらフリッター・ポテト) スコッチブロス いちごスティックケーキ	○	いちごスティックケーキです。3がつうまれのとおもだちをお祝いしましょう! パン じゃがいも こむぎこ あぶら おしむぎ さとう こめこ	ぎゅうにゅう たら ウイナー とうにゅう	レーズン たまねぎ にんじん キャベツ ブロッコリー セロリ いちご	665	22.1
4木	むぎごはん	いわしうめに れんこんのきんぴら あつあげのみそしる	○	こめ むぎ さとう ごま あぶら	ぎゅうにゅう いわし てんぶら あつあげ みそ	れんこん <u>こんにやく</u> にんじん いんげん たまねぎ ねぎ	624	24.7
5金	★ えほんきゅうしょく ★ えほん「きゅうしょくしつのにちようび」から、「オムライス」がとうじょうです。 セルフオムライス (チキンライス・ たまご・ケチャップ)	キャロットサラダ アルファベツスーフ	○	こめ あぶら さとう マヨネーズ マカロニ じゃがいも	ぎゅうにゅう とりにく たまご ツナ チーズ ベーコン	トマト たまねぎ にんじん コーン マッシュルーム グリンピース キャベツ セロリ パセリ	619	24.5
8月	むぎごはん	ホキフライ ぶたキムチのため じゃがいものみそしる	○	こめ むぎ あぶら パンこ こむぎこ じゃがいも	ホキ ぶたにく あぶらあげ みそ	たまねぎ きりぼしだいこん <u>にら</u> キムチ たまねぎ しめじ ねぎ	604	23.4
9火	むぎごはん	シーロンポオ やさしいため ちゅうかさスープ ワールドナッツ	○	こめ むぎ こむぎこ ごま ごまあぶら はるさめ ピーナツ アーモンド カシュウナツ	ぎゅうにゅう とうふ ぶたにく とりにく	たまねぎ もやし キャベツ にんじん コーン <u>にら</u> きくらげ	706	21.8
10水	こめこパン	シーフードサラダ わふうきのコスパゲッティ アセロラゼリー	○	パン あぶら こめこ さとう スパゲッティ	ぎゅうにゅう えび いか ベーコン	ブロッコリー カリフラワー パブリカ たまねぎ にんじん ほうれんそう しめじ えのき にんにく アセロラ	600	26.5
11木	むぎごはん	はるさめのあますあえ にくだんごのうまに	○	こめ むぎ はるさめ ごま ごまあぶら さとう じゃがいも	ぎゅうにゅう ハム ぎゅうにく ぶたにく うずらたまご	もやし きゅうり たまねぎ にんじん きくらげ きぬさや	631	22.1
12金	せきはん	さばみそに もやしとコーンのおひたし せんべいじる	○	こめ もちごめ あずき さとう ごまあぶら こむぎこ	ぎゅうにゅう さば こめみそ とりにく	もやし コーン にんじん ごぼう はくさい しいたけ えのき ねぶかねぎ	619	24
15月	むぎごはん	えびフライ タルタルソース キャベツソテー ミネストローネ	○	こめ むぎ パンこ こむぎこ あぶら タルタルソース マカロニ	ぎゅうにゅう えび ウイナー ベーコン	キャベツ コーン にんじん たまねぎ トマト セロリ パセリ	644	21.3
16火	チキンカレー ふくじんづけ	レモンしょうゆドレッシングサラダ せとっくプリン	○	こめ むぎ じゃがいも あぶら ごまあぶら みずあめ さとう	ぎゅうにゅう とりにく ハム たまご	たまねぎ にんじん グリンピース にんにく しょうが コーン レモン りんご ふくじんづけ キャベツ	679	23.9
17水	🌸🌸🌸🌸🌸🌸🌸🌸🌸🌸🌸🌸🌸🌸🌸🌸🌸🌸🌸🌸🌸🌸 そつぎょうしき							
18木	むぎごはん	さけのゆうあんやき すきこんぶのいりに ぶたじる こくとうビーンズ	○	こめ むぎ あぶら さとう さいとも くるざとう	ぎゅうにゅう さけ てんぶら こんぶ ぶたにく とうふ みそ だいず	ゆず にんじん しいたけ いんげん ごぼう <u>こんにやく</u> だいこん ねぎ	610	30.9
19金	むぎごはん なっとう	こんにやくサラダ にくどうふ	○	こめ むぎ ピーナツ ごまあぶら さとう あぶら	ぎゅうにゅう なっとう ハム たまご ぎゅうにく やきどうふ	みずな きゅうり しらたき レモン たまねぎ にんじん はくさい ねぶかねぎ	620	26.5
22月	むぎごはん	じゃこサラダ いそべに いちごヨーグルト	○	こめ むぎ さとう ごまあぶら じゃがいも あぶら	ぎゅうにゅう しらすぼし とりにく ぶたにく てんぶら くわかめ だいず ヨーグルト	キャベツ きゅうり にんじん <u>こんにやく</u> しょうが いちご	679	27.9

※ 食材の都合等により、献立を変更することがあります。あらかじめ御承知ください。
※ 篠栗町では、地場産物の活用に取り組んでいます。(太字下線のものが地場産物です。)

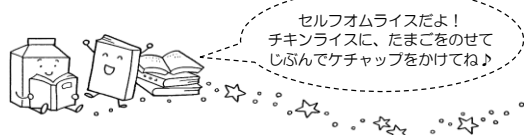
3がつのえほんきゅうしょく

えほん「きゅうしょくしつのにちようび」より『オムライス』のとうじょうです！



にちようびのきゅうしょくしつは、しーんと、しずまりかえつてるとおもうでよ。ちがうんですね、これが……。

きゅうしょくしつではたらいてきた、せきさんがことしいっぱいでいたします。そこでみんなは、おれいにオムライスをつくることにしました。



給食をふり返ろうの巻

- 食事の前と後に石けんで手をきれいに洗うことができた
- 食事の前に空気入れかえを行い、人との距離を保って食べることができた
- マナーを守って食べることができた
- 感謝の気持ちを持って残さず食べることができた
- 給食は栄養のバランスのとれた食事だとわかった
- 地域の食材や郷土食や行事食を知ることができた

いくつできたかな？

