



給食献立表

嘉麻市立碓井中学校

日 (曜)	献立名	おもな材料と、体内での働き					
		体の組織を作る		体の調子をととのえる		エネルギーになる	
		(1群) 魚・肉・卵 豆・豆製品	(2群) 牛乳・乳製品 小魚・海そう	(3群) 緑黄色野菜	(4群) その他の野菜 果物	(5群) 穀類・芋類 砂糖	(6群) 油脂
10 (水)	【ふるさと料理の日：だし】 ご飯 白玉雑煮 ぶりおろし煮 切干大根の酢の物	鶏肉 かまぼこ ぶり ちくわ	牛乳 	人参 ほうれん草	白菜 椎茸 切干大根 大根 きゅうり	米 もち米 でん粉 砂糖	油 ごま
11 (木)	【七草】 ワンローフパン 1食バター 七草うどん ちくわの二色揚げ	鶏肉 油揚げ かまぼこ ちくわ	牛乳 青のり 	人参 小松菜	白菜 大根 えのき 椎茸	パン 乾麺 小麦 	油 バター
★七草★ 春の七草を知っていますか？「せり・なすな・ごぎょう・はこべら・ほとけのざ・すすな・すすしろ」です。声に出して覚えましょう。 1月7日の朝に「春の七草」を刻んでおかゆにして食べると、健康な1年が送れるといわれています。七草全てが入っているわけではありませんが、給食では『七草うどん』を出しています。							
12 (金)	【マナーめざしの日】 麦ご飯 きのご汁 金時豆コロッケ こんにやくのきんぴら 焼きめざし	豚肉 豆腐 油揚げ 天ぷら 金時豆	牛乳 茎わかめ 焼きめざし 	人参 ねぎ いんげん	しめじ えのき 椎茸 玉ねぎ 	米 麦 こんにやく じゃがいも 小麦 砂糖	油 ごま油 ごま
15 (月)	麦ご飯 チキンと根菜のカレー フルーツヨーグルト	鶏肉	牛乳 チーズ ヨーグルト	人参	大根 ごぼう れんこん 生姜 にんにく みかん ぶどう 黄桃	米 麦 里芋 ナタデココ	油
16 (火)	キャロットパン 坦々麺 揚げぎょうざ みかん	豚肉 赤みそ	牛乳	人参 小松菜 ニラ	玉ねぎ もやし 椎茸 にんにく 生姜 キャベツ みかん	パン 中華麺 小麦 砂糖	油 ごま油
17 (水)	【かまっ子の日：ブロッコリー】 ご飯 豚汁 さわらの照り焼き ブロッコリーの天ぷら	豚肉 厚揚げ みそ さわら	牛乳 	人参 ねぎ 	ブロッコリー 大根 ごぼう	米 麦 さつまいも こんにやく 砂糖	油
18 (木)	黒糖食パン 冬野菜のシチュー 煮込みハンバーグ アスパラソテー アーモンドカル	鶏肉 豚肉 ベーコン	牛乳 生クリーム いりこ	人参	玉ねぎ かぶ 白菜 しめじ ブロッコリー アスパラ コーン	パン 砂糖 黒糖 じゃがいも 小麦	油 バター アーモンド

19 (金)	【お弁当おすすめ料理の日】 ご飯 みそ煮込みおでん ほうれん草とツナのごま和え 桃ゼリー	鶏肉 かまぼこ うずら卵 厚揚げ ちくわ みそ ツナ	牛乳 昆布 	人参 いんげん ほうれん草	大根 	米 里芋 こんにやく 桃ゼリー	油 ごま
22 (月)	【昔の給食】 麦ご飯 みそ汁 鮭の塩焼き 梅干し たくあん	厚揚げ 鮭	牛乳 	人参 ねぎ	大根 白菜 梅干し たくあん	米 麦 さつまいも	油 ごま
23 (火)	揚げパン フォー・ガー ショーロンポー ブロッコリーのソテー	鶏肉 豚肉	牛乳 ひじき 	人参 小松菜	もやし 玉ねぎ キャベツ 生姜 かぼす 椎茸 ブロッコリー	パン 小麦 ビーフン 春雨 でん粉	油 ごま油
24 (水)	【はかた料理】 黒豆ご飯 博多水炊き 鶏つくねだんご いんげんのごま和え	黒豆 鶏肉 豆腐	牛乳 	人参 春菊 ねぎ いんげん	白菜 えのき 椎茸 玉ねぎ りんご かぼす	米 砂糖	油 ごま
25 (木)	ミルクコッペパン カレーシチュー 鯨のケチャップがらめ キャベツのソテー	鯨	牛乳 スキムミルク	人参 グリーンピース	玉ねぎ 生姜 にんにく キャベツ	パン じゃがいも 砂糖 でん粉	油
26 (金)	【福岡県の郷土料理】 ご飯 かめ煮 いわしのぬかみそ炊き 炒めなます	鶏肉 いわし ちくわ 油揚げ みそ	牛乳 	人参 いんげん	ごぼう れんこん 筍 生姜 椎茸 大根 きくらげ	米 こんにやく 里芋	油
給食週間 とは・・・ 明治22年、お弁当を持ってこれなかった子どもたちに『おにぎり、つけもの、塩鮭』を提供したのが給食のはじまりです。 給食にたずさわっている人たちに感謝の気持ちをあらわす週間として、今年は1月22～26日の1週間が給食週間になっています。							
29 (月)	【希望献立】 中学校の先生		牛乳	* お楽しみに *			
30 (火)	胚芽食パン はちみつ&マーガリン たらこスパゲティ カリフラワーのサラダ	ベーコン 明太子 ハム	牛乳 	人参 ほうれん草	玉ねぎ しめじ 枝豆 マッシュルーム カリフラワー	パン スパゲティ 砂糖	オリーブ オイル
31 (水)	ご飯 じゃが豚キムチの煮物 春雨の酢の物 かなぎの佃煮	豚肉 ちくわ	牛乳 かなぎ	人参 いんげん	たまねぎ キムチ きゅうり	米 砂糖 じゃがいも 糸こんにやく 春雨	油 ごま

太字が地場産物使用の食材です。

*材料の都合により、献立は変更になることがあります。