

# 1月きゅうしょくこんだて



小  
給食回数  
16回

A  
地区



## 給食週間中に出る地場産物



きゅうしょくしゅうかんちゅう こんだて ふくおかけん みなみちくご じばさんぶつ と い  
給食週間中の献立には福岡県や南筑後でとれる地場産物を取り入れています。

### たかな 高菜



みいけたかな のざわな ひろしまな とも  
三池高菜は、野沢菜・広島菜と共に  
日本三大漬菜の1つです。「高菜ポテ  
サラ」は、学校給食レシピコンテス  
トの優秀賞で、羽山台小学校の  
6年生の作品です。

### セロリー



おおむたし  
大牟田市のおとなりのみやま市は、  
セロリーの日本三大生産地の1つで、  
シャキシャキした食感と独特な  
風味が特徴です。今回は、  
グリーンサラダに使っています。



### きのこ



おおきまち ぜんこくてき ゆうめい  
大木町は、全国的に有名な  
きのこの生産地です。特に、  
しめじの生産量は全国第2位です。

### ありあけ 有明のり



ありあけかい  
有明海でとれるのりは、香りがよ  
く柔らかい、つやのある深い色が  
特徴です。おにぎりや寿司に向く  
高級なのりとして人気があります。

ほか ふくおかけん みなみちくご じばさんぶつ か き こんだてひよう  
その他の福岡県や南筑後でとれる地場産物は、下記の献立表をごらんください。

げつようび 月曜日	かようび 火曜日	すいようび 水曜日	きんようび 金曜日
<b>12</b> せいじん 成人の日 	<b>13</b> 639 Kcal 27.0 g 22.3 g ヨーグルト れんこんのアーモンドサラダ パン チリコンカン	<b>14</b> 597 Kcal 23.1 g 13.2 g にがめ煮 ごはん 白菜のみそ汁	<b>9</b> 580 Kcal 22.8 g 17.5 g きゅうしょく 食育タイム キャベツの昆布和え 発芽玄米入り平つくね 七種ごはん むらくも汁
<b>15</b> きゅうしょく セレクト給食 きいろのなかま：こめ さといも ごま あかのなかま：ぶり とりくにぎゅうにゅう みどりのなかま：にんじん だいこん ごぼう きゅうしょく 食育タイム 野菜の炒め物 野菜かき揚げ または 竹輪の磯辺揚げ いつもより少なめ 小ごはん わかめうどん	<b>16</b> 664 Kcal 22.9 g 17.2 g フルーツ合わせ かけてたべる むぎ麦ごはん キーマカレー ルウ	<b>17</b> 650 Kcal 22.6 g 15.2 g こめ めん こむぎこ あぶら さとう わかめ かまぼこ ちくわ あおりのぎゅうにゅう たまねぎ ねぎ キャベツ にんじん コーン	<b>18</b> 664 Kcal 22.9 g 17.2 g こめ めん こむぎこ あぶら さとう ぎゅうにく ぶたにく だいず ぎゅうにゅう トマト ビーマン エリンギ もも みかん パイン
<b>19</b> 646 Kcal 25.3 g 20.2 g ブロッコリー チーズタッカルビ ごはん わかめスープ	<b>20</b> 585 Kcal 25.5 g 25.0 g かくチーズ ひじきのサラダ パン えび入りポタージュ	<b>21</b> 687 Kcal 24.7 g 21.8 g のりかつお こうや どうふ 高野豆腐のマヨがらめ ごはん ごもる五目汁	<b>22</b> 595 Kcal 22.7 g 14.0 g しょうひ 食育の日 酢の物 ごはん みそ味噌おでん
<b>23</b> 673 Kcal 20.2 g 22.0 g グリーンサラダ かけてたべる むぎ麦ごはん ハヤシライス ルウ	<b>24</b> 646 Kcal 25.3 g 20.2 g こめ さつままいも ごま あぶら さとう とりくにチーズ わかめ ぎゅうにゅう たまねぎ キャベツ ブロッコリー	<b>25</b> 687 Kcal 24.7 g 21.8 g こめ じゃがいも でんぶん ノンエッグマヨ あぶら こうやどうふ ぶたにくたまご のりぎゅうにゅう にんじん たけのこ チンゲンサイ えだまめ	<b>26</b> 573 Kcal 27.3 g 16.1 g きゅうしょく 食育タイム ほうれん草のお浸し 鮭の塩焼き むぎ麦めし だいこん大根のみそ汁
<b>27</b> 605 Kcal 24.0 g 24.7 g いちご たかな 高菜ポテサラ はんさんま 県産麦のパン はかいたいぼんどり 博多一番鳥の ミートボールシチュー	<b>28</b> 609 Kcal 23.6 g 18.5 g こまつな わふういた 小松菜の和風炒め けんさんやさいたまご 県産野菜の卵焼き ごはん ぶたじる豚汁	<b>29</b> 591 Kcal 26.5 g 15.4 g きゅうしょく 食育タイム やきのり すき焼き ざっくこ 雑穀ごはん かき玉汁	<b>30</b> 617 Kcal 26.1 g 16.5 g きゅうしょく 食育タイム ずあ のり酢和え さばのぬかみそ炊き ごはん きのこ汁

★給食週間 テーマ：「地場産物を食べよう」 ※二重線で囲んでいる部分に、その日に使われている地場産物を書いていきます。

こめ お むぎ ぎゅうにゅう 米・押し麦・牛乳 ほうれん草・小ねぎ	こめ むぎ ぎゅうにゅう たかな パン(小麦)・牛乳・高菜漬・ 米粉・ブロッコリー・鶏肉・いちご	こめ ぎゅうにゅう けんさんやさい たまご 米・牛乳・県産野菜の卵焼き こまつな 小松菜・しめじ・大ねぎ	こめ ざっくこ ぎゅうにゅう おお 米・雑穀・牛乳・大ねぎ えのき・小松菜・のり	こめ ぎゅうにゅう こまつな 米・牛乳・小松菜・のり しめじ・えのき・小ねぎ
<b>26</b> きゅうしょく 食育タイム ほうれん草のお浸し 鮭の塩焼き むぎ麦めし だいこん大根のみそ汁	<b>27</b> きゅうしょく 食育タイム いちご たかな 高菜ポテサラ はんさんま 県産麦のパン はかいたいぼんどり 博多一番鳥の ミートボールシチュー	<b>28</b> きゅうしょく 食育タイム こまつな わふういた 小松菜の和風炒め けんさんやさいたまご 県産野菜の卵焼き ごはん ぶたじる豚汁	<b>29</b> きゅうしょく 食育タイム やきのり すき焼き ざっくこ 雑穀ごはん かき玉汁	<b>30</b> きゅうしょく 食育タイム ずあ のり酢和え さばのぬかみそ炊き ごはん きのこ汁
こめ むぎ さとう さけ みそわかめ あぶらあげ ぎゅうにゅう ほうれんそう にんじん だいこん ねぎ	パン こめ じゃがいも ノンエッグマヨ ごまあぶら たまご しらす のり とりくにとうにゅう たかな にんじん たまねぎ ブロッコリー いちご	こめ さといも ごまあぶら あぶら さとう たまご ひじき ツナ ぶたにくとうふ あぶらあげ こまつな にんじん はくさい ねぎ しめじ	こめ ざっくこ でんぶん あぶら さとう ぎゅうにく あつあげ たまご のり ぎゅうにゅう はくさい ねぎ こんにやく こまつな えのき	こめ ふ さとう さば ぬかみそ のり たまご こまつな まやし ねぎ しめじ えのき しいたけ

◎学校行事や物資の都合により、献立が変わることがあります。