



| にち 日 曜 | しゅ 主 食 添え物 | お か ず | つかわれている しょくひんと そのほたらき | | | | ちゅう 調 味 料 その他 | ひとくちメモ |
|--------------|-------------------------|---|--|---|--|---|--|--|
| | | | あかのしょくひん おもにからだをつくる もとなるもの | みどりのしょくひん おもにからだのちようしを ととのえるもとなるもの | きいろのしょくひん おもにエネルギーの もとなるもの | ちゅう 調味料 その他 | | |
| 12 (金) | むぎ ごはん | マーボー豆腐 はるさめとやさいのさっぱりいため | ぶたにく 豆腐 あかだしみそ ベーコン | にんじん ねぎ たまねぎ しょうが にんにく しいたけ もやし キャベツ | こめ むぎ さとう でんぷん はるさめ | なたねあぶら さけ しょうゆ とうばんじゃん す こしょう | 【献立のねらい】 春を感じる料理(春が旬の食 材)や、新しい学級に早く慣れ るように、また楽しく会食できる ように人気のあるメニューを取 り入れています。 | |
| 15 (月) | ワロフ パン いちご ジャム | オムレツ こまつなとウインナーのソテー クラムチャウダー | たまご ウインナー あさり | にんじん こまつな パセリ | パン ジャム じゃがいも ユースターチ | なたねあぶら バター なまクリーム | しお こしょう しょうゆ ワイン 酢 しょうゆ コンソメ | |
| 16 (火) | しそ ごはん | きつねうどん ごもくまめ | とりにく あぶらあげ だいず | にんじん しそ ねぎ | こめ むぎ うどん さとう | なたねあぶら さけ しょうゆ しお こんぶだし かつおだし みりん | 毎月19日は 楽しく 食育の日 | |
| 17 (水) | むぎ ごはん | さわらフライ くきわかめのきんぴら キャベツのみそしる | さわら 豆腐 てんぷら あぶらあげ 豆腐 こめみそ | にんじん ねぎ たまねぎ こんにやく ごぼう えのきたけ キャベツ | こめ むぎ さとう | なたねあぶら ごま | さけ しょうゆ とうからし いりこだし | 給食では毎月19日に、 地域の産物について紹介 していきます。今月はみやこ 町でとれた「筍」です。 旬の掘れたての筍は、 えぐみが少なく、やわらかい のが特徴。みやこ町は古く から筍の生産がさかんで す。19日は筍 ごはんで味わい ましょう。 |
| 18 (木) | むぎ ごはん | チキンカレー ごぼうサラダ | とりにく ツナ | にんじん りんご ごぼう | こめ むぎ じゃがいも はちみつ こむぎこ さとう | オリーブ ゆ ドレッシング ごま | ワイン カレーこ しお こしょう 酢 しょうゆ しょうゆ ウスターソース ケチャップ す | 【食育の日：旬】 さばみぞれに けんちんじる |
| 19 (金) | たけのこ ごはん | 【食育の日：旬】 さばみぞれに けんちんじる | とりにく あぶらあげ さば 豆腐 | にんじん ねぎ たまねぎ こんにやく ごぼう しいたけ だいこん | こめ さとう | なたねあぶら | しょうゆ さけ しお みりん こんぶだし かつおだし | ごはんは、魚を 使った料理 が登場します。給食の 魚の骨は、大きいものや小 さいもの、食べられるものや 食べられないものがありま す。自分で魚の骨に注意 して食べましょう。口の中で よくかむことで、魚の骨に 気づくことができます。 |
| 22 (月) | ミルク 豆腐 パン | スパゲッティミートソース キャベツとコーンのサラダ たくじょうイリアンドレッシング | ぶたにく だいず | にんじん トマト | たまねぎ マッシュルーム キャベツ コーン | パン オリーブ ゆ スパゲッティ ドレッシング さとう | ワイン しお こしょう ケチャップ ウスターソース | さかな 魚の骨に注意! 給食で は、魚を 使った料理 が登場します。給食の 魚の骨は、大きいものや小 さいもの、食べられるものや 食べられないものがありま す。自分で魚の骨に注意 して食べましょう。口の中で よくかむことで、魚の骨に 気づくことができます。 |
| 23 (火) | むぎ ごはん | さけチーズフライ ひじきのいために みだくさんみそしる | さけ あぶらあげ あつあげ こめみそ | にんじん ねぎ | ごぼう しめじ だいこん キャベツ | こめ むぎ さとう ごま | しょうゆ いりこだし | 今月の地場産物 苅田町 米 米みそ みやこ町または行橋市 ねぎ 筍 はちみつ 小松菜 上毛町 木耳 |
| 24 (水) | むぎ ごはん | みつばいりおやこどん こまつなごまいため いっしょくこぎかな | とりにく ちくわ たまご | にんじん みつば こまつな | たまねぎ しいたけ もやし | こめ むぎ さとう ごま | さけ しょうゆ みりん しお かつおだし | 今月の地場産物 苅田町 米 米みそ みやこ町または行橋市 ねぎ 筍 はちみつ 小松菜 上毛町 木耳 |
| 25 (木) | ごはん | いわしのうめに ちくぜんに はりはりづけ | いわし とりにく | にんじん きりぼしだいこん こんにやく ごぼう たけのこ しいたけ うめ | こめ さとう | なたねあぶら | しょうゆ す みりん とうからし さけ | 今月の地場産物 苅田町 米 米みそ みやこ町または行橋市 ねぎ 筍 はちみつ 小松菜 上毛町 木耳 |
| 26 (金) | むぎ ごはん | ぶたにくのキムチいため ぎょうぎ ビーフンスープ | ぶたにく だいず | にんじん にら ねぎ | たまねぎ にんにく キャベツ きくらげ はくさい キムチ もやし | こめ むぎ さとう でんぷん ビーフン | さけ しょうゆ ちゅうかさ スープ しお こしょう | 今月の地場産物 苅田町 米 米みそ みやこ町または行橋市 ねぎ 筍 はちみつ 小松菜 上毛町 木耳 |
| 30 (火) | こめ パン | ハンバーグきのこソース やさいスープ | ぶたにく とりにく | にんじん たまねぎ しめじ えのきたけ しいたけ セロリー キャベツ | パン さとう でんぷん じゃがいも | オリーブ ゆ なたねあぶら | ワイン ケチャップ ウスターソース 酢 しょうゆ しお こしょう コンソメ | 今月の地場産物 苅田町 米 米みそ みやこ町または行橋市 ねぎ 筍 はちみつ 小松菜 上毛町 木耳 |

牛乳は毎日つきます。

※苅田町のホームページでも献立表や食育だよりを公開しています。

苅田町ホームページ「ようこそ！苅田町の給食室へ」

給食の献立について

学校給食実施基準に基づき、1日に必要な栄養素の約1/3を補うように献立を立てています。その中で、いろいろな食材を使い、様々な料理が登場します。

食育の日

毎月19日は食育の日です。食育の日は、京都地域でとれたりつくられたりした地域の食べ物を紹介します。

日本各地の郷土料理・世界の料理

福岡県をはじめとする各地の郷土料理や、様々な国の料理が登場します。日本や世界の食文化について知りましょう。

行事食

行事食とは、季節の行事・お祝い事の時に食べる特別な料理のこと。給食でも行事食にそった行事食が登場します。