



日 (曜)	主食 添え物	おかず	使われている食品とその働き							調味料 その他	ひとくちメモ
			おもに体の組織をつくる		おもに体の調子を整える		おもにエネルギーになる				
			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			
11 (木)	麦ごはん	いわしかりかりフライ2尾 肉じゃが 高菜の油炒め	豚肉	牛乳 いわし 白す干し	人参 高菜漬け	玉ねぎ こんにゃく 枝豆	米 麦 砂糖 じゃが芋	菜種油 ごま油 ごま	しょうゆ 酒 塩	<p>【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。</p>  <p>毎月19日は 食育の日</p> <p>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。今月はみやこ町とれた「筍」です。</p> <p>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。</p> <p>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、魚の骨に気付くことができます。</p> <p>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</p>	
12 (金)	麦ごはん	麻婆豆腐 シューマイ2個 春雨と野菜のさっぱり炒め	豚肉 豆腐 赤だしみそ ベーコン	牛乳	人参 ねぎ	玉ねぎ 生姜 にんにく 椎茸 もやし キャベツ	米 麦 砂糖 でん粉 春雨	菜種油	酒 塩 しょうゆ 豆ばんじゃん 酢 こしょう		
15 (月)	ワロフ パン いちご ジャム	オムレツ 小松菜とウインナーのソテー クラムチャウダー	卵 ウインナー あさり	牛乳 チーズ	人参 小松菜 パセリ	玉ねぎ コーン	パン ジャム じゃが芋 コンスタチ	菜種油 バター 生クリーム	塩 こしょう しょうゆ ワイン オリーブオイル コンソメ		
16 (火)	しそ ごはん	きつねうどん 五目豆	鶏肉 油揚げ 大豆	牛乳 昆布	人参 しそ ねぎ	玉ねぎ こんにゃく ごぼう	米 麦 うどん 砂糖	菜種油	酒 しょうゆ 塩 昆布だし かつおだし みりん		
17 (水)	麦ごはん	鯖フライ 茎若布の金平 キャベツのみそ汁	鯖 豆腐 天ぷら 油揚げ 豆腐 米みそ	牛乳 茎若布	人参 ねぎ	玉ねぎ こんにゃく ごぼう えのきたけ キャベツ	米 麦 砂糖	菜種油 ごま	酒 しょうゆ 唐辛子 いりこだし		
18 (木)	麦ごはん	チキンカレー ごぼうサラダ 一食アーモンド	鶏肉 ツナ	牛乳	人参	玉ねぎ にんにく りんご コーン ごぼう	米 麦 じゃが芋 はちみつ 小麦粉 砂糖	オリーブ油 ドレッシング ごま アーモンド	ワイン カレー粉 塩 こしょう オリーブオイル しょうゆ マスタード ケチャップ 酢		
19 (金)	筍ごはん	【食育の日：筍】 さばみぞれ煮 けんちん汁 いちごゼリー	鶏肉 油揚げ さば 豆腐	牛乳	人参 ねぎ	筍 こんにゃく ごぼう 椎茸 大根	米 砂糖 ゼリー(砂糖)	菜種油	しょうゆ 酒 塩 みりん 昆布だし かつおだし		
22 (月)	ミルク ねじりパン	スパゲッティミートソース キャベツとコーンのサラダ 卓上イタリアンドレッシング	豚肉 大豆	牛乳	人参 トマト	玉ねぎ にんにく マッシュルーム キャベツ コーン	パン スパゲッティ 砂糖	オリーブ油 ドレッシング	ワイン 塩 こしょう ケチャップ マスタード		
23 (火)	麦ごはん	鮭チーズフライ ひじきの炒め煮 実だくさんみそ汁	鮭 油揚げ 厚揚げ 米みそ	牛乳 ひじき チーズ	人参 ねぎ	ごぼう しめじ 大根 キャベツ	米 麦 砂糖	菜種油 ごま	しょうゆ いりこだし		
24 (水)	麦ごはん	みつば入り親子丼 小松菜のごま炒め 一食小魚	鶏肉 ちくわ 卵	牛乳 白す干し いりこ	人参 みつば 小松菜	玉ねぎ 椎茸 もやし	米 麦 砂糖	ごま油 ごま	酒 しょうゆ みりん 塩 かつおだし		
25 (木)	ごはん	いわしの梅煮 筑前煮 はりはり漬け	いわし 鶏肉	牛乳 昆布	人参	切干大根 こんにゃく ごぼう 筍 椎茸 梅	米 砂糖	菜種油	しょうゆ 酢 みりん 唐辛子 酒		
26 (金)	麦ごはん	豚肉のキムチ炒め ぎょうざ ビーフンスープ ヨーグルト	豚肉	牛乳 ヨーグルト	人参 にら ねぎ	玉ねぎ にんにく キャベツ 木耳 白菜キムチ もやし	米 麦 砂糖 でん粉 ビーフン	菜種油	酒 しょうゆ 中華スープ 塩 こしょう		
30 (火)	米粉パン	ハンバーグきのこソース 野菜スープ	豚肉 鶏肉	牛乳	人参	玉ねぎ にんにく しめじ えのきたけ 椎茸 セロリー キャベツ	パン 砂糖 でん粉 じゃが芋	オリーブ油 菜種油	ワイン ケチャップ マスタード オリーブオイル しょうゆ 塩 こしょう コンソメ		

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作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。給食でも行事にそった行事食が登場します。

