

使 わ れ て い る 食 品 と そ の 働 き										ひとくちメモ
日 (曜)	主 食 添え物	お か ず	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		調味料 その他	【献立のねらい】 今月は「和食」のよさを知ろう というねらいで献立をたててい ます。また、節分 にちなみ大豆 や大豆製品を 意識して取り入れています。 ～世界の料理～ 16日(月) フランス 「ポターージュ」はフランス料 理で汁物全般をあらわす言葉 です。日本では、食材をすりつ ぶしたり、刻んだりしてなめら かにして、牛乳や生クリームを 加えたところみのあるスープの ことを意味す ることが多い
			1群 魚・肉・卵・ 豆・大豆製品	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		
2 (月)	背割り コッパパン	チリコンカン チーズオムレツ キャベツとハムのマリネ	豚肉 大豆 卵 チキンハム	牛乳 チーズ	人参 トマト パセリ	玉ねぎ にんにく コーン キャベツ	パン 砂糖	クリーム 油	塩 こしょう 刻パター ワイン ケチャップ ウスターソース オリーブ酢	
3 (火)	麦ごはん	【節分】 いわしのおかか煮 たぬき汁 切干大根とごぼうのサラダ 節分豆	いわし ツナ 天ぷら かつお節 大豆	牛乳	人参	玉ねぎ ごぼう 生姜 切干大根 こんにゃく えのきたけ 根深ねぎ	米 麦 砂糖	クリーム 油 ごま ドレッシング 菜種油	塩 こしょう 酢 しょうゆ 酒 昆布だし かつおだし	
4 (水)	麦ごはん	豚肉のキムチ炒め♪ ひじきシュマイ2個 ワンタンスープ	豚肉 ひじき	牛乳	人参 にら ねぎ	玉ねぎ にんにく キャベツ 白菜キムチ 椎茸 もやし	米 麦 砂糖 でん粉 ワンタン	菜種油	酒 しょうゆ 刻パター 刻 中華スープ 塩 こしょう	
5 (木)	ごはん	さんまの甘露煮 れんこんの金平 玉ねぎのみそ汁	さんま 天ぷら 厚揚げ 米みそ	牛乳	ねぎ	玉ねぎ こんにゃく れんこん えのきたけ キャベツ	米 砂糖	菜種油 ごま	しょうゆ みりん いりこだし	
6 (金)	麦ごはん	県産野菜の厚焼玉子 鶏すき 野菜のごま炒め 味付け海苔	卵 鶏肉 厚揚げ ちくわ	牛乳 のり	人参	玉ねぎ こんにゃく えのきたけ 白菜 根深ねぎ コーン キャベツ	米 麦 砂糖	菜種油 ごま油 ごま	酒 しょうゆ 塩 こしょう	
9 (月)	キャロット 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 卓上イリアント 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 砂糖 スパゲッティ	クリーム 油 ドレッシング	ワイン 塩 こしょう ケチャップ ウスターソース	
10 (火)	ごはん	肉じゃが♪ 小松菜の煮浸し みかん♪	豚肉 油揚げ かつお節	牛乳	人参 小松菜	玉ねぎ こんにゃく 枝豆 キャベツ みかん	米 じゃが芋 砂糖	菜種油 ごま	酒 しょうゆ 塩 みりん	
12 (木)	県産小麦 食パン	鮭フライ♪ 野菜のじゃこ炒め 白菜スープ チーズ	鮭 ベーコン	牛乳 チーズ 白すり干し	人参	玉ねぎ キャベツ もやし セロリー 白菜	パン じゃが芋	菜種油	しょうゆ 塩 こしょう 刻パター 刻 コンソメ	
13 (金)	スパイシー ライス	クリーム煮 ほうれん草とコーンのソテー チョコドーナツ	えび	牛乳 チーズ	人参 ほうれん草	玉ねぎ しめじ コーン	米 コンスターチ チョコ(砂糖) ドーナツ(砂糖)	菜種油 バター 生クリーム	カレー粉 塩 ワイン 刻パター 刻 しょう しょうゆ	
16 (月)	ソフトフランス パン	【フランスの料理】 照焼チキン♪ 小松菜とウインナーのソテー コーンポターージュ♪	鶏肉 ウインナー	牛乳 チーズ	人参 小松菜	玉ねぎ コーン	パン コンスターチ	菜種油 バター 生クリーム	塩 こしょう コンソメ しょうゆ 刻パター 刻	
17 (火)	麦ごはん	麻婆豆腐♪ ぎょうざ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	
18 (水)	ごはん	【北海道の料理】 豚肉のジンギスカン風 石狩汁 北海道牛乳プリン	豚肉 鮭 米みそ	牛乳	人参	玉ねぎ 生姜 にんにく キャベツ もやし 大根 ごぼう 根深ねぎ	米 砂糖 でん粉 じゃが芋 プリン(砂糖)	菜種油	みりん しょうゆ 酒 ケチャップ ウスターソース 昆布だし	
19 (木)	麦ごはん	【食育の日:みそ】 ちくわの磯辺揚げ 金平ごぼう♪ 豚汁♪	ちくわ 豚肉 豆腐 米みそ	牛乳	人参 ねぎ	こんにゃく ごぼう 大根 白菜 生姜	米 麦 砂糖 里芋	菜種油 ごま	しょうゆ 酒 いりこだし	
20 (金)	若布 ごはん	きつねうどん♪ 五目豆	油揚げ ちくわ 大豆	牛乳 若布 昆布	人参 ねぎ	玉ねぎ ごぼう	米 麦 うどん 砂糖	菜種油	しょうゆ 塩 みりん 昆布だし かつおだし	
24 (火)	ピタパン	キーマカレー♪ 野菜ソテー	豚肉 大豆 チキンハム	牛乳	人参 トマト	玉ねぎ にんにく 生姜 セロリー 玉ねぎ コーン りんご キャベツ	ピタパン 小麦粉	クリーム 油 菜種油	塩 こしょう ワイン カレー粉 刻パター 刻 ケチャップ ウスターソース しょうゆ	
25 (水)	ごはん	さばのホイル焼き 高野豆腐の甘辛煮 もずく汁	さば みそ 豚肉 ちくわ 高野豆腐	牛乳 もずく	人参 ねぎ	玉ねぎ 生姜 筍 えのきたけ	米 砂糖	菜種油	酒 しょうゆ みりん 酢 塩 昆布だし かつおだし	
26 (木)	キムチ ごはん♪	シュマイ2個 若布スープ♪ ムース♪	豚肉 豆腐	牛乳 若布	人参 ねぎ	玉ねぎ 生姜 白菜キムチ	米 砂糖 ムース(砂糖)	菜種油 ごま ごま油	しょうゆ 酒 みりん 刻パター 刻 塩 中華スープ	
27 (金)	麦ごはん	みそおでん ひじきと大豆の炒め煮 一食アーモンド入り小魚	油揚げ 大豆 鶏肉 ちくわ 米みそ 厚揚げ うずら卵	牛乳 ひじき 小いわし	人参	枝豆 こんにゃく 大根	米 麦 砂糖 里芋	菜種油 ごま アーモンド	しょうゆ 酒 みりん 昆布だし	
2月分平均栄養価		エネルギー	737kcal		たんぱく質 エネルギー比	14.7%		脂質 エネルギー比	26.8%	
栄養基準値			830kcal			13～20%			20～30%	

毎月19日は食育の日

19

給食では毎月19日に、地域の産物について紹介しています。今月は「米みそ」です。給食で使っている米みそは、刈田町等寛寺で作られたものです。白川米と京産産の大豆を使い、昔ながらの手作り製法で作られています。大豆のうまみがぎゅっとつまった米みそを味わいましょう。

今月の地場産物予定

刈田町 米 米みそ
みやこ町または行橋市
ねぎ 大根 白菜 根深ねぎ
はちみつ 小松菜 ほうれん草

牛乳は毎日つきます。※苅田町のホームページでも献立表を公開しています。
天候の影響等、仕入れ状況により使用食材が変更する場合があります。

[illegible]

小学校6年生と中学校3年生に「卒業する前にもう一度食べたい、リクエスト給食」を聞きました。特に多かった上位のメニューは2〜3月の給食に登場します。献立表に「♪」をつけています。卒業までの残りわずかな給食時間を楽しんでもらえると嬉しいです。

★★★★★



	1 位	2 位	3 位
主食(ごはん)	キムチごはん	カレー	ビビンバ
主食(パン)	メロンパン	キャロットパン	食パン+ジャム
麺類	カレーうどん	きつねうどん	スパゲッティミートソース
主菜1	豚キムチ	麻婆豆腐	肉じゃが
主菜2	照焼チキン	ぎょうざ	鮭フライ
副菜	高菜の油炒め	金平ごぼう	春雨と野菜のさっぱり炒め
汁物	コーンポタージュ	若布スープ	豚汁
デザート	ムース	みかん	ゼリー