

# 令和4年 1月分献立表

こんげつ きゅうしょく  
今月の給食めあて  
きゅうしょくささ ひとびと た もの かんじや  
給食を支える人々や食べ物に感謝しよう

ためしまるがっこうきゅうしょくきょうどうちょうりじょう  
田主丸学校給食共同調理場

きょうりゅうご せいご ねんど かさく  
給食標語 令和2年度 佳作

た べ て と の う か ひ と か お  
～食べてると 農家の人の 顔うかぶ～

く る め し り つ な が と い し ょ う が つ こ う  
久留米市立長門石小学校 湯川 玲愛さん

日曜日	献立名	使われている食品と体内での主な働き						エネルギー(kcal)
		主に体をつくるものになる		主に体の調子を整えるものになる		主にエネルギーのもとになる		たんぱく質(g)
		1群	2群	3群	4群	5群	6群	脂質(g)
12 (水)	冬野菜のカレー(麦ご飯) フルーツミックス	牛肉	牛乳	人参	蕪★ 蓮根 にんにく 玉葱 みかん バイン 桃 りんご	じゃが芋 米★ 丸麦 小麦粉	油 マーガリン	806 20.6 20.4
13 (木)	ご飯 北海ラーメン 白菜のおかか和え	豚肉 ほたて貝柱 米味噌 鰹節	牛乳	人参 葱★	キャベツ★ もやし コーン 白菜★	米★ ちゃんぽん麺	胡麻油 胡麻 油 バター	719 29.6 16.6
14 (金)	ご飯 鯖の西京焼き 紅白なます 雑煮【正月料理】	鯖 米味噌 鶏肉 するめ	牛乳 野菜昆布	人参 小松菜★	生姜 蕪★ 干し椎茸 白菜★ 大根★	米★ 砂糖 里芋		749 35.0 19.6
17 (月)	麦ご飯 トンカツ トンカツソース 茹で野菜 味噌汁	ローストンカツ 米味噌 油揚げ	牛乳 若布	人参 葱★	キャベツ★ 大根★ えのき茸 玉葱	米★ 丸麦	油	721 23.8 20.2
18 (火)	米粉パン 蕪のシチュー 久留米産サラダ りんご【地場産の日】	鶏肉 ツナ	牛乳 生クリーム チーズ	パセリ★ 人参 青梗菜★ 水菜★	蕪★ 玉葱 胡瓜★ りんご	米粉パン★ じゃが芋 小麦粉 砂糖	油 マーガリン オリーブオイル	814 33.0 29.6
19 (水)	ご飯 がめ煮 柚子和え 福岡県産いちごゼリー 【福岡県の料理】	鶏肉	牛乳 野菜昆布	人参 小松菜★	こんにゃく 干し椎茸 筍 蓮根 牛蒡 大根★ 柚子果汁	米★ 里芋 砂糖 いちごゼリー	油	756 24.6 17.0
20 (木)	ご飯 鯖の味噌煮 お浸し 村雲汁 【和食の日】	鯖 米味噌 鰹節 卵★ 豆腐	牛乳 若布	青梗菜★ 人参 葱★	生姜 白菜★ えのき茸	米★ 砂糖 でん粉		812 32.8 29.9
21 (金)	ご飯 里芋と厚揚げのそぼろ煮 海苔和え みかん	鶏肉 厚揚げ	牛乳 もみ海苔	いんげん 人参 法蓮草★	生姜 こんにゃく えのき茸 みかん	米★ 砂糖 里芋	胡麻油	757 27.4 19.8
24 (月)	ご飯 鮭の塩焼き 高菜炒め すいとん 【給食記念日】	鮭 鰹節 豚肉	牛乳 ちりめん	高菜漬け 人参 葱★	大根★ 牛蒡	米★ すいとん	胡麻 胡麻油 油	741 31.7 22.5
25 (火)	キャロットパン ひじきスパゲティ ひきわり大豆サラダ【手洗い献立】	ベーコン 油揚げ ひきわり大豆	牛乳 ひじき	法蓮草★ 人参	しめじ えのき茸 にんにく 玉葱 キャベツ★ 胡瓜★ コーン	キャロットパン スパゲティ 砂糖	油	803 27.0 31.6
26 (水)	豚丼(ご飯) 茹で野菜のドレッシング和え みかん【朝ご飯の日】	豚肉	牛乳	人参 葱★ ブロッコリー★	こんにゃく 玉葱 キャベツ★ みかん	米★ 砂糖 でん粉	油 ドレッシング	729 27.4 19.9
27 (木)	ご飯 麻婆豆腐 もやしのナムル	赤味噌 米味噌 豚肉 豆腐 ひきわり大豆	牛乳	ニラ★ 人参 法蓮草★	干し椎茸 にんにく 生姜 玉葱 もやし	米★ でん粉 砂糖	胡麻油 胡麻 油	747 29.6 20.0
28 (金)	ご飯 きびなごのかりかりフライ 蓮根サラダ じゃが芋の味噌汁【かみかみ献立】	米味噌 油揚げ	牛乳 きびなごフライ 若布	小松菜★ 葱★ 人参	コーン 蓮根 えのき茸 玉葱	米★ じゃが芋	油 ノンエッグハーフ 胡麻	804 24.1 22.8
31 (月)	麦ご飯 千草焼 牛蒡サラダ 五目スープ	千草焼 ツナ 豚肉	牛乳	人参 青梗菜★	牛蒡 蓮根 筍 木耳 玉葱 生姜	米★ 丸麦	練り胡麻 ノンエッグハーフ	732 25.5 22.4

※牛乳200cc1本が毎日つきます。※入荷の都合により献立及び材料の一部を変更することがあります。

★印は地場産物です。

## 朝ご飯でパワーアップ！！



今月は、簡単な朝ご飯を紹介します。

時間がない朝に、丼ものはいかがですか。食欲が無い日でも、ご飯と具と一緒にいるので、食べやすいです。また、今月の朝ご飯の日の給食に登場する「豚丼」のように、豚肉だけでなく、野菜をとり入れることで、一品でいろいろな食べ物を食べる事が出来ます。

ご飯と具を一緒のお皿に盛り付けるので、使う食器も少なく、後片付けが簡単などころもポイントです。準備や後片付けが簡単な丼もので、朝ごはんを手早く食べられるようにしましょう。

具の内容を工夫して、栄養満点の朝ご飯を食べ、さらにパワーアップできると良いですね。

YouTubeの久留米市公式チャンネルでは、朝ご飯のレシピを公開中！

ぜひ、ご覧下さい。

