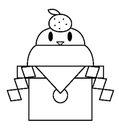
令和5年度

粕屋町学校給食共同調理場

1月分 献立予定表



中学校用

1月分の給食費の口座振替日は、1月31日（水）になります。
残高不足にご注意ください。

日	曜日	献立	牛乳	6つの食品群 1群 魚 肉 卵 豆 豆製品	2群 牛乳 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 いも類 砂糖	6群 油脂	栄養価 エネルギー（kcal） たんぱく質（g） 脂肪（g）	ひとくちメモ
10	水	麦ご飯 みそけんちん汁 いわしのおかか煮 フルーツヨーグルト	☆	鶏肉 豆腐 ★合わせみそ いわし かつお節	牛乳 ヨーグルト	人参 ねぎ	大根 ごぼう みかん パイン りんご 黄桃	★米 麦 ★里いも 砂糖 でん粉		772 27.9 20.8	新しい年の始まりを元気にスタートさせるために、早寝・早起き・朝ごはんをしっかり食べて生活リズムを整えましょう。 今日のみそけんちん汁に使われている里芋は、粕屋町で収穫された里芋です。味わって食べてほしいです。
11	木	麦ご飯 お雑煮 鶏肉の照り焼き 紅白なます まんてん黒豆	☆	鶏肉 油揚げ 黒大豆	牛乳	人参 ★小松菜	ごぼう 白菜 椎茸 にんにく 大根 かぼす果汁	★米 麦 白玉餅 里いも 砂糖	ごま	761 29.8 20.8	今日は、お正月の料理にしました。みなさんの一年間の健康と健やかな成長を願って、おめでたい献立です。今年もよろしくお願いします。
12	金	柏型パン スコッチブロス フィッシュ＆チップス 一食タルタルソース	☆	鶏肉 ベーコン ホキ ガルバンゾー レンズまめ 大豆 えんどう 小豆	牛乳	人参 ブロッコリー	セロリ 玉ねぎ キャベツ	パン 麦 じゃがいも 小麦粉 パン粉 でん粉 玄米 赤米 たかきび	油 ノンエッグタルタルソース	792 31.5 29.4	今日は、イギリスの料理を参考にしています。スコッチブロスは、肉や野菜に大麦などの穀物類がたっぷり入った具だくさんのスープです。
15	月	麦ご飯 ひじきのり がめ煮 いりこと大豆のごまがらめ 昆布和え	☆	鶏肉 がんも 大豆	牛乳 いりこ 昆布 ひじきのり	人参 さやいんげん	椎茸 れんこん こんにゃく 白菜 たけのこ	★米 麦 里いも 砂糖	油 ごま ごま油	738 29.1 19.8	福岡県の郷土料理や福岡県でつくられている食材について知り、食文化に関心を持ち、自然の恵みに感謝して食べてほしいです。がめ煮は福岡県の郷土料理の中でもおなじみの料理です。
16	火	麦ご飯 ブロッコリーカレー ツナと豆のサラダ 豆乳プリン	☆	牛肉 ツナ 大豆 いんげん豆 豆乳プリン	牛乳	人参 赤パプリカ ★ブロッコリー	玉ねぎ にんにく 枝豆 コーン りんごピューレ	★米 麦 じゃがいも 砂糖 小麦粉 でん粉	油	783 25.8 22.0	今日は１月のお誕生日給食です。1月生まれの人をお祝いしながら、楽しい給食にしましょう。今日のカレーに入っているブロッコリーは、粕屋町で収穫されたブロッコリーです。給食センターで一つ一つ小房に分けて、丁寧に３回洗浄しています。味わって食べてください。
17	水	麦ご飯 一口みそおでん（うずら卵入り） つくね（２個） かつお和え	☆	豚肉 ちくわ うずら卵 厚揚げ 赤だしみそ 米みそ 鶏肉 かつお節	牛乳 昆布	人参 ★小松菜	こんにゃく 大根 もやし 玉ねぎ れんこん	★米 麦 里いも 砂糖 パン粉 でん粉	油	775 31.8 24.3	みそは、日本人の食生活に欠かせない調味料です。今日は、いつものおでんとちがって赤みそが入ったみそ味の一口おでんです。
18	木	麦ご飯 マーボー大根 揚げ餃子（２個） バンサンスウ	☆	豚肉 豆腐 赤だしみそ 餃子 ロースハム	牛乳	人参 ねぎ にら	大根 椎茸 玉ねぎ にんにく しょうが もやし きゅうり キャベツ	★米 麦 砂糖 でん粉 緑豆春雨	ごま油	789 26.4 24.4	いつものマーボー豆腐に旬の大根を加えたマーボー大根です。マーボーのピリ辛の味つけに、大根の甘みとうまみがでて、ごはんが進みます。
19	金	食パン（減量） みかんジャム ミルメーク（コーヒー） クリームスパゲッティ ひよこ豆と小松菜のソテー	☆	ベーコン 鶏肉 豆乳 ひよこ豆 ツナ	牛乳	人参 アスパラ ★小松菜	玉ねぎ しめじ にんにく	パン みかんジャム スパゲティー 砂糖	油 オリーブ油 ノンエッグマヨネーズ	791 30.6 25.2	手洗いをする機会が増え、とても上手に手洗いができるようになってきました。水が冷たいこの季節こそ、石けんを使って丁寧な手洗いをしましょう。清潔なハンカチも忘れずに。
22	月	麦ご飯 水炊き さば生姜煮 れんこんサラダ	☆	鶏肉 豆腐 さば ツナ しそひじき	牛乳	春菊 人参 赤パプリカ	白菜 しめじ 長ねぎ かぼす果汁 れんこん コーン しょうが	★米 麦 砂糖 でん粉	ごま ノンエッグマヨネーズ	787 28.6 30.8	今日は、福岡県を代表する郷土料理「水炊き」を紹介します。「水炊き」は、鶏肉、野菜などの食材を煮こんで食べる鍋料理のことで、鶏肉を骨ごと煮こんでうま味を出すのが特徴です。
23	火	麦ご飯 豚じゃこ丼 きびなごのカリカリフライ（３尾） きんぴらごぼう	☆	豚肉 高野豆腐 牛肉	牛乳 しらす干し きびなご	人参	玉ねぎ 枝豆 しめじ ごぼう こんにゃく しょうが	★米 麦 砂糖 じゃがいも でん粉 米粉	油 ごま ごま油	749 30.2 22.7	１月２４日～１月３０日は、全国学校給食週間です。給食週間にちなんで、給食のことをいろいろ知ってほしいと思います。今日は、毎日の給食が出来上がるためには、多くの人が関わっていることを知り、感謝の気持ちをもって残さず食べてほしいです。
24	水	麦ご飯 ふりかけ（おかか） すいとん 鮭の塩焼き 小松菜のおひたし	☆	油揚げ 鮭 かつお節	牛乳 しらす干し のり	かぼちゃ ★小松菜 人参	大根 こんにゃく えのきだけ 長ねぎ しめじ 白菜 ごぼう	★米 麦 砂糖 小麦粉 でん粉		713 29.4 16.9	全国学校給食週間にちなんで、給食が始まった頃や昔食べられていた給食を参考にしています。給食の歴史を知り、毎日給食を食べることができる幸せを感じてほしいです。
25	木	麦ご飯 石狩汁 ししゃもフライ（２尾） ブロッコリーのごまネーズあえ	☆	鮭 たら 油揚げ 豆腐 ★合わせみそ ロースハム	牛乳 ししゃも	人参 ★ブロッコリー	ごぼう 大根 長ねぎ キャベツ コーン たまねぎ	★米 麦 じゃがいも 小麦粉 パン粉 砂糖	油 ごま ノンエッグマヨネーズ	793 28.4 27.5	北海道石狩地方に伝わる石狩鍋をアレンジした汁物です。もともとは、漁師さんが食べていた鍋料理で、ぶつ切りにした鮭、白子、筋子などと季節の野菜、豆腐などをみそで味付けした料理です。 今日のブロッコリーも粕屋町で収穫されたブロッコリーです。味わってください。
26	金	背割りコッペパン 冬野菜のミネストローネ 焼ウインナー（１食ケチャップ） ジャーマンポテト ヨーグルト	☆	鶏肉 ベーコン ロングウインナー レンズ豆 小豆 えんどう 大豆 ガルバンゾー	牛乳 ヨーグルト	人参 トマト	玉ねぎ れんこん 大根 にんにく	パン さつまいも じゃがいも 麦 玄米 赤米 たかきび	オリーブ油 大豆バター	859 32.9 35.1	今日は、世界の料理からイタリアの野菜スープの「ミネストローネ」を紹介します。ミネストローネは、「具だくさんのスープ」という意味で、日本のみそ汁のように、イタリアの家庭料理として食べられています。季節の野菜を使うため、今日は「冬野菜のミネストローネ」です。
29	月	麦ご飯 豚汁 いわしの蒲焼き 切り干し大根のサラダ	☆	豚肉 豆腐 ★合わせみそ ロースハム いわし	牛乳	人参 ねぎ ★小松菜	えのきだけ ごぼう こんにゃく しょうが 切り干し大根 コーン	★米 麦 里いも 砂糖 でん粉	油 ノンエッグマヨネーズ	817 31.6 28.2	給食によく登場するいわしやさば、さんまなどの青魚は、DHAやEPAという栄養が豊富で頭の働きをよくしたり、血液をサラサラにしたり、病気の予防などに効果があります。今日は、いわしの蒲焼きです。よくかんで食べてほしいです。
30	火	麦ご飯 厚揚げと大根の煮物 野菜の卵焼き 小松菜とツナの和え物	☆	厚揚げ 豚肉 卵 ツナ	牛乳	人参 ★小松菜 いんげん	大根 こんにゃく 玉ねぎ しょうが もやし	★米 麦 砂糖	油	751 31.9 23.1	料理は味だけでなく、見た目も大事です。寒いこの季節、少しでもあたたかいうちに食べられるように、みんなで協力してすばやく配膳し、給食をよりおいしい状態で食べてもらいたいです。
31	水	麦ご飯（減量） カレーうどん 鶏肉のレモン焼き ほうれん草のバター炒め	☆	豚肉 鶏肉 ベーコン	牛乳	人参 ほうれん草	玉ねぎ しめじ 長ねぎ レモン果汁	★米 麦 うどん 小麦粉 さとう でんぷん	大豆バター 油	797 31.1 26.3	スパイシーなカレーとだしのうま味がきいたカレーうどんですが、この料理を考えたのは、日本のおそば屋さんといわれています。カレーうどんは、普通のうどんに比べると汁にとろみがあり冷めにくいので、寒い時期は体の芯から温めてくれます。

※ ★は、粕屋町近隣でとれた地場産物です。

※ 献立は、物資等の都合により変更になる場合があります。ご了承ください。

※ 調味料やだし等については記載しておりません。

※ 献立内容をよくご確認ください。

	エネルギー(kcal)	たんぱく質(%)	脂肪(%)
今月の平均栄養量	779	15.3%	28.7%
文部科学省基準値	830	13 ～ 20%	20 ～ 30%

今月の給食中止（12月15日現在）

	粕中	東中
1月17日（水）	2年中止	ー
1月18日（木）	2年中止	ー
1月19日（金）	2年中止	ー