





令和元年度 1月分献立表 (中学校)

筑紫野市学校給食共同調理場

月	火	水	木	金
<p>食について考えよう！毎月19日は食育の日</p> <p>朝食を食べて3つのスイッチ </p> <div style="display: flex; justify-content: space-around;"> <div style="text-align: center;"> <p>頭</p>  <p>脳を働かせるために必要なブドウ糖を補給し、朝から脳を元気に動かします。</p> <p>お勧めの食材 ごはん・パン・麺など</p> </div> <div style="text-align: center;"> <p>体</p>  <p>寝ている間に下がった体温を上げて、体全体を目覚めさせます。</p> <p>お勧めの食材 肉・魚・卵・大豆製品など</p> </div> <div style="text-align: center;"> <p>お腹</p>  <p>胃腸を刺激し、便通を良くします。</p> <p>お勧めの食材 野菜・きのこ・果物など</p> </div> </div>			<p>9</p> <p>麦ご飯 みそ汁 肉団子のオーロラソース和え 野菜のじゃこ炒め</p>	<p>10</p> <p>わかめ麦ご飯 雑煮 ますの塩焼き 紅白なます</p> <p>【行事食：鏡開き】 【和食の日】</p>
<p>13</p> <p>成人の日</p>	<p>14</p> <p>麦ご飯 さつま汁 さんまのみぞれ煮 れんこんとこんにゃくの金平</p>	<p>15</p> <p>黒糖コッペパン スパゲッティナポリタン ミートオムレツ ほうれん草のサラダ 一食パリッシュ(いりこ)</p>	<p>16</p> <p>麦ご飯 ビーフン五目汁 大豆とレバーの揚げ煮 アーモンド入り中華炒め 一食お魚ふりかけ</p>	<p>17</p> <p>根菜カレー(麦ご飯) 福神漬け フルーツヨーグルト</p>
<p>20</p> <p>麦ご飯 あさり入りマーボー豆腐 揚げシューマイ 小松菜の炒め物</p>	<p>21</p> <p>麦ご飯 厚揚げと大根の煮物 鰯の生姜煮 白菜のゆず風味</p> <p>【地場産献立：大根】</p>	<p>22</p> <p>ワンローフパン ポトフ コロッケ ブロッコリーサラダ 一食チーズ (代)一食いりこ</p>	<p>23</p> <p>鶏ごぼう丼(麦ご飯) けんちん汁 いよかん</p>	<p>24</p> <p>麦ご飯 すいとん 焼きししやも 切干大根のはりはり漬け</p> <p>【行事食：給食記念日】</p>
<p>27</p> <p>麦ご飯 おでん ほうれん草の香り和え 一食納豆 りんご</p> <p>【鉄人献立】 【ファイバー献立】</p>	<p>28</p> <p>しそ麦ご飯 五目うどん きびなごの天ぷら ごぼうのごまだれ和え ヨーグルト (代)やさいゼリー</p>	<p>29</p> <p>ワンローフパン 白いんげん豆のシチュー 鶏のケチャップ煮 キャベツのソテー</p>	<p>30</p> <p>麦ご飯 がめ煮 鯖のゆずみそ煮 菜の花の和え物</p> <p>【郷土料理：福岡県】</p>	<p>31</p> <p>麦ご飯 豚すき焼き マヨいりこ わかめの酢の物</p>

- 行事食（鏡開き）・・・1月11日は鏡開きです。雑煮には餅が入っています。
- 和食の日・・・伝統行事と和食は深い関わりがあります。正月のおせちや雑煮もその一つです。
- 地場産献立（大根）・・・厚揚げと大根の煮物には、筑紫野市でとれた大根を使う予定です。
- 行事食（給食記念日）・・・1月24日は給食記念日です。昔の給食を思い出す献立です。
- 鉄人献立・・・ほうれん草には、鉄がたくさん含まれています。
- ファイバー献立・・・納豆は、大豆から作られていて食物繊維がたくさん含まれています。
- 郷土料理（福岡県）・・・がめ煮は、祭りや祝い事の時に作られる福岡県の郷土料理です。

☆材料入荷の都合などにより、献立を変更することがあります。

☆牛乳は毎日あります。

☆献立表裏面の★印については、各学校に配布した資料「平成31年度学校給食で使用する物資一覧（★印表）」に詳しく記載しています。資料につきましては、各学校にお問い合わせください。

☆アレルギー代替食については、（代）で記載しています。

☆裏面のアレルギー表示の※印の表示は、その加工品に※印の食品は含まれていませんが、同じ製造工場に※印の食品を含む加工品が製造されていることを表しています。

☆学年により、主食や副食の量が違うことがあります。

☆食物アレルギーや献立内容などお尋ねになりたいことがありましたら、共同調理場へご連絡ください。

TEL 092-923-6466