

# 12月のこんだて



こんげつめあて

〇びょうきのよほうをしよう  
〇たのしいきゅうしょくじかにしよう

東峰村立  
東峰小学校

ひ つ け	ぎ ょう じ	牛 乳	し ょ く じ 主 食	副 食 (お か ず)	きいろのなかま		あかのなかま		みどりのなかま			エ ネ ル ギ ー
					エ ネ ル ギ ー を つ く る		か ら だ を つ く る		か ら だ を け ん こう に す る			た ん ば く 質
					炭 水 化 物	脂 質	た ん ば く 質	カ ル シ ウ ム	ビ タ ミ ン			脂 質 %
1 (火)			むぎごはん 	だいこんとさといものそぼろに ほうれんそうのおひたし ぎすけに	こめ  でんぷん さといも さとう	あぶら	とりにく  だいす あつあげ かつおぶし	牛乳 いりこ	にんじん いんげん ほうれんそう	たまねぎ  だいこん もやし しょうが	603 17.9% 22.0%	
2 (水)			しょくパン 	ふゆやさいのクリームに スパゲティサラダ りんご	パン  スパゲティ じゃがいも こむぎこ	あぶら バター	とりにく ベーコン ハム	牛乳 チーズ なまクリーム	にんじん ブロッコリー	たまねぎ  キャベツ はくさい  レモン きゅうり  りんご	638 15.9% 33.8%	
3 (木)			むぎごはん 	さばのにつけ さんしょくなます はくさいのみそしる	こめ  むぎ さとう	あぶら	さかな(さば) とうふ  みそ あぶらあげ	牛乳 わかめ	にんじん ねぎ	たまねぎ  みずな しょうが  だいこん はくさい	631 16.3% 27.0%	
4 (金)			むぎごはん 	マーボーとうふ げんきサラダ	こめ  むぎ でんぷん さとう	あぶら ごま ごまあぶら	とうふ  かつおぶし ぶたにく  きゅうにく ハム  あかだしみそ	牛乳 こんぶ	にんじん ほうれんそう ねぎ	たまねぎ  キャベツ  だいこん たけのこ  にんにく  しょうが ほししいたけ  コーン	644 17.3% 28.5%	
7 (月)	じどりのひ①		むぎごはん 	じどりカレー ハムサラダ	こめ  むぎ じゃがいも こめこルー	あぶら	とりにく レンズまめ ハム	牛乳 チーズ	にんじん ブロッコリー トマト	たまねぎ  キャベツ しょうが  にんにく レモン	672 14.4% 26.6%	
8 (火)	かみかみデー 		しろごはん 	いわしのおかか にびたし だごじる	こめ  さとう しらたまこ  さといも こむぎこ	あぶら	さかな(いわし) あぶらあげ  みそ とうふ  かつおぶし	牛乳 こんぶ	にんじん こまつな ねぎ	ごぼう  だいこん  はくさい きりほしだいこん  しめじ しょうが	675 14.2% 25.4%	
9 (水)			はいがしょくパン 	かぼちゃのチーズ焼き ミネストローネ キウイ	パン  マカロニ さとう  じゃがいも こめ粉ルー	あぶら	とりにく とうにゅう  ベーコン ひよこまめ	牛乳 チーズ	にんじん  パセリ かぼちゃ トマト	たまねぎ  キャベツ セロリ  にんにく キウイ	628 15.4% 32.7%	
10 (木)	じどりのひ②		しろごはん 	ちくぜんに ちくさあえ	こめ さといも さとう	あぶら ごま ごまあぶら	とりにく あつあげ	牛乳 しらすほし	にんじん こまつな	キャベツ  ごぼう  たけのこ れんこん  こんにゃく  えだまめ ほししいたけ  コーン  もやし	654 16.0% 27.9%	
11 (金)	1ねんせい おやこきゅうしょく		むぎごはん 	サーモンフライ みずなとだいこんのかぼすあえ ぶたじる	こめ  むぎ パンこ  さといも マーマレード	あぶら	さかな(さけ) ハム  とうふ とうふ  みそ	牛乳 こんぶ	にんじん ねぎ	たまねぎ  だいこん  みずな ごぼう  かぼす  こんにゃく はくさい  しょうが	690 15.2% 28.0%	
14 (月)			さといもごはん 	あつやきたまご のりあえ わふうしるビーフン ヨーグルト	こめ さといも  さとう ビーフン	あぶら	たまご とうふ	牛乳  ヨーグルト わかめ  のり しらすほし	にんじん ほうれんそう チンゲンサイ	たまねぎ はくさい しょうが	614 15.9% 25.4%	
15 (火)			むぎごはん 	ぶたすき ごまじゃこあえ	こめ  むぎ さとう	あぶら ごま	ぶたにく とうふ	牛乳 しらすほし	にんじん こまつな	たまねぎ  キャベツ  エノキ こんにゃく  はくさい ねぶかねぎ  もやし	641 15.9% 25.5%	
16 (水)			ミルクパンクレセント 	とりにくのからあげ ブロッコリーサラダ コンソメスープ ★セレクト	パン  じゃがいも こむぎこ  でんぷん セレクトデザート	あぶら	とりにく ベーコン	牛乳	にんじん ブロッコリー	たまねぎ  キャベツ にんにく  しょうが セロリ  はくさい	739 15.6% 43.3%	
17 (木)			しろごはん 	だいすのごもくに はるさめのすのもの	こめ  さとう じゃがいも はるさめ	あぶら ごま ごまあぶら	だいす  とりにく あぶらあげ ハム  たまご	牛乳 わかめ	にんじん スナップエンドウ	キャベツ  ごぼう こんにゃく しょうが	655 14.7% 24.7%	
18 (金)	かみかみデー 		むぎごはん 	あじのあんかけ ひじきのカミカミいために かきたまじる	こめ  むぎ でんぷん さとう	あぶら	さかな(あじ) てんぷら たまご	牛乳 ひじき わかめ	にんじん こまつな ねぎ	たまねぎ  しょうが ほししいたけ  こんにゃく きりほしだいこん  エノキ	639 15.8% 29.4%	
21 (月)			ツナピラフ 	かぼちゃのポタージュ だいこんサラダ	こめ じゃがいも こむぎこ	あぶら バター	ツナ ベーコン とりにく	牛乳 チーズ	にんじん  パセリ かぼちゃ ほうれんそう	たまねぎ  キャベツ コーン  しめじ  えだまめ だいこん  かぼす	621 16.4% 28.1%	
22 (火)	じどりのひ③		しろごはん 	じどりとさつまいものケチャップに ちゅうかスープ	こめ  でんぷん さつまいも こむぎこ  さとう	あぶら	とりにく とうふ	牛乳	にんじん ブロッコリー チンゲンサイ	たまねぎ しょうが  にんにく ほししいたけ	677 14.8% 28.3%	
23 (水)			キャロットパン 	ポークビーンズ ツナサラダ	パン さとう じゃがいも	あぶら	ぶたにく  だいす ひよこまめ みそ  ツナ	牛乳 チーズ	にんじん パセリ	たまねぎ  キャベツ きゅうり  にんにく コーン  レモン	659 16.4% 38.6%	
24 (木)	しゅうぎょうしき		むぎごはん (すくなめ) 	カレーうどん ごもくきんぴら プリン	こめ  むぎ うどん さとう  プリン	あぶら	ぶたにく てんぷら	牛乳	にんじん ねぎ こまつな	たまねぎ  こんにゃく はくさい  しめじ  しょうが にんにく  ごぼう  れんこん	646 11.8% 22.1%	

※行事や材料の都合によって、献立を変更する場合があります。♪じもとのたべもの〜こめ、こまつな、チンゲンサイ、ほししいたけ、ほうれんそう〜

## はかた地鶏、給食に登場!



今年、新型コロナウイルス感染症で食べ物の消費にも大きな影響が出ています。そこで、「はかた地鶏を福岡県の子供達に食べて欲しい」という依頼があり、この度学校給食へやってきました。

【ここがうまか〜!はかた地鶏】

- ① お肉の鮮やかな色
- ② かむほどうまみを感じる
- ③ サクッとした歯切れ
- ④ なんととっても、生産者の方々からのたっぷりの愛情



はかた地どり

福岡県産品のおいしさが全国に広がってきています♪  
大事に育てられた地元・福岡のはかた地鶏を味わって食べて欲しいです