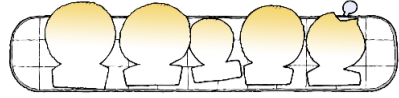


1月のこんだて



こんげつ
めあて

○きゅうしょくにかんしゃしてたべよう。
○しょくぶんかについてしろう。

東峰村立
東峰小学校

ひ づ け	ぎ ょう じ	牛 乳	し ょ く 主 食	か く 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 ご う に す る			た ん ぱ く 質
					炭 水 化 物	脂 質	たん ぱ く 質	カ ル シ ウ ム	ビ タ ミ ン			脂 質 %
8 (金)	し ぎ ょう し ぎ		し ろ ご は ん 	マ ー ポ ー ど う ふ ち ゅう か あ え	こ め で ん ぶ ん さ と う	あ ぶ ら ご ま ご ま あ ぶ ら	と う ふ ぶ た に く と り に く あ か だ し み そ	牛 乳 く き わ か め	に ん じ ん ね ぎ	た ま ね ぎ た け の こ しょう が に ん に く き ゅう り キャ ベ ツ ほ し しい た け こ ー ん	649 17.3% 29.6%	
12 (火)			む ぎ ご は ん 	お で ん じゃ こ あ え	こ め む ぎ さ と い も	あ ぶ ら	と り に く ち く わ あ つ あ げ う ず ら の た ま ご	牛 乳 こ ん ぶ し ら ず ぼ し	に ん じ ん ほう れ ん そ う	だ い こ ん こ ん に や く キャ ベ ツ	616 15.8% 27.6%	
13 (水)	ち ょう が く せい り ク エ ス ト ① シャ レ オ ツ め し		コ ッ ペ パ ン 	ク リ ー ム シ チ ュー ツ ナ サ ラ ダ プ リ ン	パ ン こ む ぎ こ じゃ が い も プ リ ン	あ ぶ ら バ タ ー	と り に く ツ ナ	牛 乳 チ ー ズ な ま ク リ ー ム	に ん じ ん こ ま つ な	た ま ね ぎ は く さい レ モ ン し め じ プ ロ ッ コ リ ー キャ ベ ツ こ ー ん	654 15.2% 33.4%	
14 (木)			く ろ ま め ご は ん 	け ん さ ん ぶ り の て り や き こ う は く な ま す け ん ち ん じ る	こ め さ と う で ん ぶ ん さ と い も	あ ぶ ら ご ま	さ か な (ぶ り) と う ふ ク ロ ダ マ ル あ ぶ ら あ げ と り に く	牛 乳	に ん じ ん ね ぎ	だ い こ ん ご ぼ う ほ し しい た け こ ん に や く	623 18.3% 30.0%	
15 (金)	ち ょう が く せい り ク エ ス ト ② き ん に く め し わ ぎ ゅう の ひ ①		む ぎ ご は ん 	わ ぎ ゅう の や き に く い た め ア ー モ ン ド サ ラ ダ ア セ ロ ラ ゼ リ ー	こ め む ぎ じゃ が い も さ と う ゼ リ ー	あ ぶ ら ア ー モ ン ド	ぎ ゅう に く み そ	牛 乳	に ん じ ん チ ン ゲ ン サイ こ ま つ な	た ま ね ぎ も や し に ん に く キャ ベ ツ り ん ご ピ ュー レ	686 12.5% 31.3%	
18 (月)	し ょ く い く の ひ さい し ょ の き ゅう し ょ く ち ょう し ょ く か ん し ゃ う か ん		む ぎ ご は ん 	さ け の し お や き そ く せ き づ け ふ ゆ や さい の み そ し る	こ め む ぎ さ と い も	あ ぶ ら	さ か な (さ け) あ つ あ げ あ ぶ ら あ げ み そ	牛 乳 こ ん ぶ	に ん じ ん こ ま つ な ね ぎ	キャ ベ ツ だ い こ ん は く さい だ い こ ん	607 17.8% 25.4%	
19 (火)			か し わ ご は ん 	あ つ や き た ま ご く ろ ま め わ か め ス ー プ	こ め は る さ め さ と う	あ ぶ ら	た ま ご と り に く あ ぶ ら あ げ ク ロ ダ マ ル と う ふ	牛 乳 わ か め	に ん じ ん	ご ぼ う ほ し しい た け え だ ま め た ま ね ぎ エ ノ キ	605 16.5% 28.7%	
20 (水)			あ げ パ ン (き な こ) 	コ ー ん ス ー プ ハ ム サ ラ ダ ぼ ん か ん	パ ン さ と う こ め こ ル ー じゃ が い も	あ ぶ ら	と り に く ハ ム き な こ	牛 乳 チ ー ズ	に ん じ ん パ セ リ	た ま ね ぎ こ ー ん キャ ベ ツ か ぶ み す な レ モ ン ポ ン カ ン	644 14.8% 36.5%	
21 (木)	き ゅう し ょ く あ り が と う し ゅう か い		し ろ ご は ん 	ち く ぜ ん に す み そ あ え	こ め ふ り か け さ と い も さ と う	あ ぶ ら	と り に く あ つ あ げ あ ぶ ら あ げ み そ	牛 乳 わ か め	に ん じ ん	ご ぼ う れ ん こ ん こ ん に や く ほ し しい た け た け の こ え だ ま め だ い こ ん	623 15.0% 25.8%	
22 (金)	わ ぎ ゅう の ひ ②		む ぎ ご は ん 	わ ぎ ゅう の カ レ ー ド レ ッ シ ン グ サ ラ ダ キ ウ イ	こ め む ぎ じゃ が い も こ め こ ル ー	あ ぶ ら	ぎ ゅう に く	牛 乳	に ん じ ん ト マ ト	た ま ね ぎ しょう が に ん に く キャ ベ ツ レ モ ン だ い こ ん こ ー ん キ ウ イ	666 11.7% 29.1%	
25 (月)			白 ご は ん 	さ ば の み ぞ れ に ひ じ き の い た め に は る さ め ス ー プ	こ め さ と う お わ ら ふ は る さ め こ む ぎ こ で ん ぶ ん	あ ぶ ら	さ か な (さ ば) て ん ぶ ら	牛 乳 ひ じ き わ か め	に ん じ ん ね ぎ こ ま つ な い ん げ ん	だ い こ ん しょう が こ ん に や く エ ノ キ	619 13.1% 31.6%	
26 (火)			む ぎ ご は ん 	キ ム チ な ベ む し シ ュ ウ マイ ゆ ず あ え	こ め む ぎ さ と う ト ク こ む ぎ こ マ ロ ニ ー	あ ぶ ら	ぶ た に く と り に く と う ふ み そ か つ お ぶ し	牛 乳	に ん じ ん チ ン ゲ ン サイ こ ま つ な	だ い こ ん は く さい キ ム チ しょう が し め じ エ ノ キ キャ ベ ツ ゆ ず	633 15.0% 22.7%	
27 (水)			し ょ く パ ン 	オ ム レ ツ き の こ ソ ー ス こ ふ き い も パ ス タ ス ー プ	パ ン マ カ ロ ニ ジャ ム さ と う じゃ が い も	あ ぶ ら	た ま ご ペ ー コ ン	牛 乳	に ん じ ん	た ま ね ぎ し め じ え だ ま め セ ロ リ は く さい	627 14.0% 35.0%	
28 (木)	ち さん ち し ょう を あ じ わ う ひ ~ む し ぞ う に ~		む ぎ ご は ん 	む し ぞ う に じゃ が い も の き ん び ら に	こ め む ぎ も ち さ と う じゃ が い も	あ ぶ ら	ク ロ ダ マ ル と り に く た ま ご か ま ぼ こ ぎ ゅう に く	牛 乳	に ん じ ん こ ま つ な	ほ し しい た け ご ぼ う こ ん に や く	609 15.1% 20.5%	
29 (金)			わ か め ご は ん 	に く す い ふ う ど ん の り あ え ヨ ー グ ル ト	こ め う ど ん さ と う	あ ぶ ら	ぎ ゅう に く あ ぶ ら あ げ	牛 乳 の り わ か め ヨ ー グ ル ト	に ん じ ん ね ぎ ほう れ ん そ う	ご ぼ う し め じ た ま ね ぎ も や し は く さい	612 15.4% 21.6%	

※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。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~

福岡でとれる魚を味わおう ~鯷(ぶい)~

~筑前朝倉の食文化を味わおう~ 蒸し雑煮

新型コロナウイルス感染症の感染拡大により、魚の消費にも大きな影響がでております。

そこで、福岡県漁業協同組合協議会の方から、子どもたちに「ぶり」を食べしてほしいということで、無償でいただきました。

また、穴子、鯛にひきつづきぶりもいただきました。

今回は、正月料理の日にぶりの照り焼きを出します。

おいしくたべてね♪



蒸し雑煮のしいたけは
もちろん・・・

東峰村産です♪

「蒸し雑煮」は、福岡県の中央部、筑前朝倉地域に伝わる蒸すタイプの珍しいお雑煮です。

江戸時代ごろ、たまごを使う「茶わん蒸し料理」は貴重な食べもので、お雑煮と並ぶごちそうだったそうです。いつしかこの2つが合わさって、「蒸し雑煮」が生まれたようです。

今回は「蒸し雑煮」という食文化を広めたい! という思いで商品化された蒸し雑煮を子どもたちに味わってほしい、ということで給食に登場しました。文化を感じながら味わって食べましょう。