

し ょ く ご の す ご し か た を 考 え よ う					
		指導事項	ていがくねん 中 学 年 高 学 年	○しょくご、しずかにすわってまつことができる ○食事の後に休むことの必要性がわかる ○なぜ食後の休養が大切なのかを理解し、実践できる	<div>しずかにすごそう！</div> 
日	こんだてめい	お も な し ょ く ひ ん			えいようか
		おもにエネルギーのもとになる	おもにからだをつくるもとになる	おもにからだのちょうしをととのえるもとになる	
2 (月)	ワンローフパン りんごジャム オムレツ ポテトサラダ コンソメスープ ギゆうにゆう	パン りんごジャム じゃがいも マヨネーズ	ぎゆうにゆう オムレツ ハム	にんじん コーン たまねぎ キャベツ セロリー ぶなしめじ	エネルギー たんぱく質 604 kcal 脂質 20.3 g 食塩相当量 25.3 g 3.2 g
3 (火)	しろごはん いわしのかばやき こまつなのおひたし あつあげのみそしる ふくめめ ギゆうにゆう	こめ あぶら さとう でんぷん	ぎゆうにゆう いわし かつおぶし あつあげ あわせみそ ふくめめ	しょうが こまつな もやし にんじん だいこん ぶなしめじ ねぎ	エネルギー たんぱく質 596 kcal 脂質 23.4 g 食塩相当量 18.3 g 1.8 g
4 (水)	コッペパン とうにゆうシチュー ビーンズサラダ みかん ギゆうにゆう	パン じゃがいも あぶら さとう	ぎゆうにゆう とりにく しろいんげん とうにゆう ミックスビーンズ ツナ	たまねぎ にんじん ぶなしめじ フロッコ リー レモンじる キャベツ みかん	エネルギー たんぱく質 580 kcal 脂質 23.4 g 食塩相当量 18.9 g 2.4 g
5 (木)	げんりょうわかめごはん カレーうどん ひじきマヨサラダ ギゆうにゆう	こめ うどん こむぎこ パター あぶら マヨネーズ	わかめ ギゆうにゆう とりにく ひじき つな	たまねぎ にんじん ねぎ にんにく キャベツ えだまめ	エネルギー たんぱく質 578 kcal 脂質 19 g 食塩相当量 17.8 g 2.3 g
6 (金)	むぎごはん さばのおやき ほうれんそうののりあえ おごおりけんちんじる ギゆうにゆう	こめ むぎ さとう さといも あぶら でんぷん	ぎゆうにゆう さば やきのり とうふ あぶらあげ	ほうれんそう もやし にんじん ごぼう しいたけ ねぎ	エネルギー たんぱく質 621 kcal 脂質 24 g 食塩相当量 23.4 g 1.6 g
9 (月)	しろごはん わふうおろしハンバーグ キャベツのごまあえ じゃがいものみそしる ギゆうにゆう	こめ さとう でんぷん ねりごま しろごま じゃがいも	ぎゆうにゆう ハンバーグ あつあげ あわせみそ	だいこん しょうが キャベツ ほうれんそう にんじん たまねぎ えのきたけ ねぎ	エネルギー たんぱく質 632 kcal 脂質 22.6 g 食塩相当量 20 g 2.3 g
10 (火)	ちゅうかおこわ はるまき もやしのナムル はるさめスープ ギゆうにゆう	こめ もちごめ あぶら ゴマあぶら はるまき さとう はるさめ	とりにく あぶらあげ ギゆうにゆう ベーコン とうふ	にんじん たけのこ しいたけ しょうが えだまめ もやし こまつな えのきたけ たまねぎ チンゲンサイ	エネルギー たんぱく質 585 kcal 脂質 18.8 g 食塩相当量 19.1 g 2.6 g
12 (木)	むぎごはん さけのてりやき ひじきとだいずのもの かきたまじる ギゆうにゆう	こめ むぎ さとう あぶら でんぷん	ぎゆうにゆう さけ ひじき だいず たまご かまぼこ とうふ	しょうが にんじん いんげん えのきたけ たまねぎ ねぎ	エネルギー たんぱく質 580 kcal 脂質 29.3 g 食塩相当量 14.4 g 2.3 g
13 (金)	むぎごはん チキンカレー フルーツカクテル ギゆうにゆう	こめ むぎ じゃがいも あぶら こむぎこ パター カクテルゼリー(りんご)	ぎゆうにゆう とりにく チーズ	たまねぎ にんじん えだまめ にんにく りんご みかん バイン おうとう	エネルギー たんぱく質 639 kcal 脂質 19 g 食塩相当量 15.4 g 1.8 g
16 (月)	かしわがたパン しろみざかなフライ コールスローサラダ にんじんのポターージュ ギゆうにゆう	パン あぶら マヨネーズ さとう じゃがいも	ぎゆうにゆう ホキ ベーコン いんげんまめ とうにゆう	キャベツ きゅうり にんじん コーン たまねぎ	エネルギー たんぱく質 616 kcal 脂質 24.3 g 食塩相当量 23.5 g 2.5 g
17 (火)	しろごはん あつやきたまご ぶたにくとごぼうのいためもの つみれだんごのすましじる ギゆうにゆう	こめ あぶら しろごま さとう	ぎゆうにゆう あつやきたまご ぶたにく てんぷら やさいつみれ とうふ	ごぼう こんにやく にんじん もやし はくさい えのきたけ ねぎ	エネルギー たんぱく質 572 kcal 脂質 23 g 食塩相当量 16.2 g 2.1 g
18 (水)	キャロットパン タンタンフォー ブロッコリーサラダ りんご ギゆうにゆう	キャロットパン ビーフン あぶら ねりごま さとう しろごま	ぎゆうにゆう ぶたにく とりにく だいず あかだしみそ	しょうが もやし にんじん チンゲンサイ ねぎ にんにく キャベツ フロッコリー コーン りんご	エネルギー たんぱく質 600 kcal 脂質 22.3 g 食塩相当量 26.5 g 2.1 g
19 (木)	むぎごはん がめに もやしのおかかあえ のりつくだに ギゆうにゆう	こめ むぎ さといも あぶら さとう	ぎゆうにゆう とりにく くきわかめ かつおぶし のりつくだに	ごぼう れんこん にんじん こんにやく たけのこ いんげん しいたけ もやし	エネルギー たんぱく質 564 kcal 脂質 21.3 g 食塩相当量 14.1 g 1.7 g
20 (金)	しろごはん さわらみりんづけ れんこんのきんぴら さといものみそしる ギゆうにゆう	こめ あぶら しろごま さとう ゴマあぶら さといも	ぎゆうにゆう さわら あつあげ あわせみそ	れんこん こんにやく にんじん いんげん たまねぎ ぶなしめじ ねぎ	エネルギー たんぱく質 588 kcal 脂質 24 g 食塩相当量 16.6 g 1.9 g
24 (火)	むぎごはん にくじゃが はくさいのこんぶあえ なつとう ギゆうにゆう	こめ むぎ じゃがいも あぶら さとう しろごま	ぎゆうにゆう ぶたにく こんぶつくだに なつとう	たまねぎ にんじん こんにやく いんげん はくさい もやし	エネルギー たんぱく質 629 kcal 脂質 23.3 g 食塩相当量 15.4 g 1.8 g
25 (水)	ねじりパン チキンビーンズ ごまサラダ オレンジ ギゆうにゆう	パン じゃがいも あぶら ごま さとう	ぎゆうにゆう だいず とりにく とうにゆう	たまねぎ にんじん グリンピース キャベツ きゅうり コーン オレンジ	エネルギー たんぱく質 606 kcal 脂質 25.5 g 食塩相当量 21 g 2.6 g
26 (木)	しろごはん きびなごくろごまフライ さわづけ ぶたじる ギゆうにゆう	こめ あぶら さとう ゴマあぶら じゃがいも	ぎゆうにゆう きびなごフライ ぶたにく とうふ あわせみそ	はくさい だいこん きゅうり にんじん しょうが りんご たまねぎ こんにやく ねぎ	エネルギー たんぱく質 587 kcal 脂質 20.2 g 食塩相当量 17 g 1.8 g
27 (金)	しろごはん マーボーどうふ かいそうサラダ りんごゼリー ギゆうにゆう	こめ あぶら ゴマあぶら でんぷん さとう りんごゼリー	ぎゆうにゆう とうふ ぶたにく とりにく だいず あかだしみそ かいそうサラダ	たまねぎ にんじん しいたけ にら にんにく しょうが キャベツ もやし	エネルギー たんぱく質 637 kcal 脂質 23.5 g 食塩相当量 17.5 g 2.4 g

※入荷の都合、天候による急な休校により献立および材料の一部を変更することがありますので、予めご了承ください。

※地場産物（小郡市三井郡でとれる食材）を太字で示しています。給食で使用する予定です。

※毎月19日は食育の日。家庭や学校で食べ物や食について考える日です。2月の給食では19日(木)に福岡県の郷土料理「がめ煮」を実施します。