



# 令和2年度1月分 予定献立表



新宮町立相島小学校・新宮町立新宮中学校相島分校

給食日	曜日	パン または ごはん	おかず	つかうしょくひん (三色えいようべつ)			ねつりょう 熱量 (kcal)	たんぱく質 (g)	しぼう 脂肪 (g)	
				きいろ	あか	みどり				
				ねつちから 熱や力のもとになる	からだをつくる	からだの調子をととのえる				
7	木	○	キャロット パン	手作りオムレツ ポトフ ミニフィッシュ	パン・あぶら さとう・じゃがいも	ぎゅうにゅう・ぶたにく チーズ・たまご とりにく・ミニフィッシュ	たまねぎ・にんじん・ほうれんそう セロリ・かぶ・ブロッコリー	664	29.2	29.8
8	金	○	ピタパン スライスチーズ	ドライカレー ほうれんそうのホットサラダ フルーツムース	ピタパン・あぶら じゃがいも	ぎゅうにゅう・チーズ・ぶたにく だいず・とうにゅう フルーツムース	たまねぎ・にんじん・トマト ほうれんそう・とうもろこし	696	30.2	31.7
12	火	○	ミルク ねじり コッパン	豆乳クリームスパゲティ きりぼしだいこん 切干大根のゴマネーズ	パン・スパゲティ あぶら・でんぶん ごま・マヨネーズ	ぎゅうにゅう・ぶたにく とうにゅう・ハム	たまねぎ・しめじ・ほうれんそう キャベツ・にんじん・とうもろこし きりぼしだいこん	608	25.6	23.5
13	水	○	もち麦 ごはん	鯖の味噌煮 白菜とじゃこの和風サラダ すまし汁 みかん	こめ・もちむぎ あぶら・さとう ごまあぶら・ふ	ぎゅうにゅう・さば・みそ しらすぼし	はくさい・キャベツ・にんじん えのきたけ・しいたけ・ねぎ みかん	661	24.9	21.1
14	木	○	黒糖 コッパ パン	鶏肉のスタミナソース焼き キャベツのサラダ 野菜スープ ヨーグルト	パン・あぶら さとう	ぎゅうにゅう・とりにく ハム・ヨーグルト	キャベツ・いんげん にんじん・とうもろこし かぶ・たまねぎ・きくらげ	626	28.6	24.0
15	金	○	もち麦 ごはん	八珍豆腐 中華サラダ おさつスティック	こめ・もちむぎ・さとう ごまあぶら おさつスティック	ぎゅうにゅう・とうふ ぶたにく・えび・ハム わかめ	はくさい・たまねぎ・にんじん いんげん・ねぶかねぎ キャベツ・とうもろこし	630	25.0	16.9
18	月	○	黒豆 ごはん	ぶりの照り焼き 紅白なます 博多雑煮	こめ・もちこめ さとう・さといも もち	ぎゅうにゅう・くろまめ・ぶり とりにく	だいこん・にんじん・ごぼう かつおな・はくさい	652	26.6	19.2
19	火	○	ハニー レモン トースト	ポークビーンズ ブロッコリーのさっぱりサラダ 一食アーモンド	パン・バター・はちみつ さとう・じゃがいも・あぶら ごまあぶら・アーモンド	ぎゅうにゅう・ぶたにく・だいず みそ・ツナ	レモン・にんじん・たまねぎ えだまめ・ブロッコリー とうもろこし	706	26.1	30.1
20	水	○	麦ごはん	関東煮 白菜の磯和え 焼きししゃも かんきつゼリー	こめ・むぎ さとう・かんきつゼリー	ぎゅうにゅう・とりにく・こんぶ あつあげ・ちくわ・のり ししゃも	だいこん・にんじん・こんにゃく はくさい	647	24.4	16.1
21	木	○	ぶどう コッパン	里山うどん 大根のマヨネーズ和え いり大豆のかりんとがらめ	パン・うどん・あぶら ごま・マヨネーズ さとう	ぎゅうにゅう・とりにく・ちくわ ハム・だいず	はくさい・えのきたけ・にんじん こまつな・しいたけ・ねぶかねぎ だいこん・とうもろこし	615	24.1	23.5
22	金	○	カレー ピラフ	クリームソースハンバーグ かぶのサラダ	こめ・あぶら・こむぎこ バター・さとう	ぎゅうにゅう・とりにく ハンバーグ・ハム	とうもろこし・たまねぎ グリーンピース・にんじん・かぶ	689	25.6	25.9
1月24日から30日までは全国学校給食週間です！感謝の気持ちを持って給食を食べましょう！										
【昔の給食を体験しよう】 給食開始当初はおにぎりとおひたしという献立でした。										
25	月	○	しろごはん	鮭の塩焼き 小松菜の甘酢和え みそ汁	こめ・さとう さつまいも	ぎゅうにゅう・さけ・とうふ わかめ・みそ	こまつな・にんじん・だいこん ごぼう	627	29.9	16.4
【昭和27年の給食を体験しよう】 昭和27年頃の給食は鯨の竜田揚げが給食で出されていました。										
26	火	○	鯨カツ バーガー (丸パン)	(鯨カツ、とんかつソース、ゆでキャベツ) レンズ豆のスープ ヨーグルト	パン・あぶら	ぎゅうにゅう・くじら レンズまめ・ぶたにく ヨーグルト	キャベツ・たまねぎ きくらげ	701	25.4	28.8
【福岡の郷土料理を味わおう】 福岡の郷土料理、「かしわごはん」を味わってみよう！										
27	水	○	かしわ ごはん	いわしの生姜煮 春菊のごま和え みそ汁	こめ・さとう あぶら・ごまあぶら ごま	ぎゅうにゅう・とりにく あぶらあげ・いわし・ツナ とうふ・みそ	ごぼう・にんじん・しいたけ しゅんぎく・きりぼしだいこん はくさい・かぼちゃ・ねぎ	658	26.7	25.1
【感謝する心を持つよう】 給食に関わる人々を思いながら感謝して食べよう。										
28	木	○	えだまめ 枝豆と チーズの 蒸しパン	ミルクココア 野菜ラーメン ブロッコリーの磯辺和え	ミルクココア・さとう ちゅうかめん・ごま・あぶら ごまあぶら・こむぎこ	ぎゅうにゅう・とうにゅう チーズ・やきぶた・のり	えだまめ・キャベツ・もやし にんじん・こまつな・きくらげ ブロッコリー	605	23.7	18.1
【地産地消を大切にしよう】 地産地消とは…地域で作られたものを地域で消費することを言います。										
29	金	○	かいまぐ 牛丼 (麦ごはん)	海藻サラダ ポンカン	こめ・むぎ・さとう あぶら・ごまあぶら・ごま	ぎゅうにゅう・ぎゅうにく かいそう	たまねぎ・にんじん・えのきたけ ねぶかねぎ・キャベツ ポンカン	651	21.8	20.5

\*材料購入等の都合により、献立を変更することがありますのでご了承ください。

\*お問い合わせがございましたら、学校へご連絡ください。