



1月分 献立予定表



令和5年度
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	牛乳	献立名	使われている食品と主な働き			熱量 (kcal)	たんぱく質 (g)	脂質 (g)
				あか	みどり	きいろ			
				血や肉、骨になる	体の調子を整える	熱や力のもとになる			
10	水	○	かぼちゃカレー (麦ごはん) 福神漬け フルーツの盛り合わせ	ぎゅうにゅう ぎゅうにく とうにゅう	ふくじんづけ かぼちゃ たまねぎ もも みかん パイン にんじん	こめ むぎ じゃがいも あぶら やさいゼリー	667	19.4	17.0
11	木	○	黒糖食パン ごぼうのメンチカツ ほうれん草のマヨサラダ トマトスープ	ぎゅうにゅう メンチカツ ウィンナー しろいんげんまめ	カリフラワー たまねぎ トマト ほうれんそう にんじん	パン あぶら マヨネーズ	594	22.9	27.7
12	金	○	中華丼 (麦ごはん) チンゲン菜の中華サラダ ヨーグルト	ぎゅうにゅう ぶたにく えび ツナ わかめ★ ヨーグルト	たけのこ たまねぎ にんじん はくさい チンゲンサイ とうもろこし	こめ むぎ あぶら ごまあぶら でんぷん さとう	659	26.6	19.8
15	月	○	【お正月料理】【長崎県の郷土料理：真雑煮】 黒豆ごはん ぶりのフライ 紅白なます 真雑煮 だいたいムース	ぎゅうにゅう くらまめ こうやどうふ ぶり とり くだいだいムース	だいこん にんじん はくさい ごぼう しいたけ	こめ もちごめ あぶら さとう ごま しらたまもち	729	25.4	25.2
16	火	○	食パン いちごジャム 里山うどん チンゲン菜のマヨ和え 炒り大豆のかりんとがらめ	ぎゅうにゅう とり くだいず	はくさい にんじん しいたけ ねぶかねぎ チンゲンサイ とうもろこし	パン いちごジャム うどん あぶら さとう ごま マヨネーズ	621	23.7	24.3
17	水	○	麦ごはん ハンバーグ トマトソースぞえ ごまじゃが コーンクリームスープ	ぎゅうにゅう ハンバーグ しろいんげんまめ	たまねぎ にんじん とうもろこし	こめ むぎ さとう じゃがいも ごま	672	22.1	19.1
18	木	○	きなこ揚げパン ポークビーンズ ブロッコリーのさっぱりサラダ	ぎゅうにゅう きなこ ぶたにく だいず みそ	にんじん たまねぎ えだまめ ブロッコリー とうもろこし	パン さとう あぶら じゃがいも	667	26.5	26.5
19	金	○	麦ごはん 鯖の塩焼き 小松菜のごま和え みそ汁 ポンカン	ぎゅうにゅう さば とうふ あぶらあげ みそ	こまつな もやし にんじん たまねぎ ねぎ ポンカン とうもろこし だいこん	こめ むぎ ごま さとう ごまあぶら	674	30.2	21.4
23	火	○	ミルクねじりパン サーモンフライ 大根のサラダ 白いんげん豆のスープ ポンカン	ぎゅうにゅう さけ ハム しろいんげんまめ	だいこん にんじん たまねぎ ボンカン	パン あぶら ごま さとう じゃがいも	630	26.4	21.9
24	水	○	ハヤシライス (麦ごはん) ブロッコリーのガーリックサラダ	ぎゅうにゅう ぶたにく とり くだい	たまねぎ にんじん ブロッコリー マッシュルーム えだまめ	こめ むぎ あぶら さとう	619	22.4	20.0
25	木	○	フォカッチャ ナポリタン コールスローサラダ さつまいもチップス	ぎゅうにゅう ぶたにく ウィンナー チーズ ハム	にんじん たまねぎ マッシュルーム ピーマン トマト キャベツ きゅうり とうもろこし	フォカッチャ スパゲティ あぶら さとう マヨネーズ さつまいも	632	23.8	27.0
26	金	○	かしわめし さんまのかぼすレモン煮 チンゲン菜のごま酢和え すまし汁 うまかつ	ぎゅうにゅう とり くだい あぶらあげ さんま とうふ わかめ★ うまかつ	ごぼう にんじん しいたけ きりぼし だいこん だいこん ねぎ チンゲンサイ かぼす レモン	こめ さとう あぶら ごま	684	28.0	27.8
29	月	○	麦ごはん さばホイイル焼き 切干大根のごまマヨ和え 豆乳入りみそ汁	ぎゅうにゅう さば みそ とうにゅう	きりぼし だいこん きゅうり ねぎ にんじん とうもろこし たまねぎ ごぼう	こめ むぎ ごま マヨネーズ じゃがいも	674	28.1	21.3
30	火	○	キャロットパン カレイのアスパラマヨ焼き クラムチャウダー	ぎゅうにゅう カレイ あさり	レモン とうもろこし たまねぎ アスパラガス にんじん	パン マヨネーズ じゃがいも あぶら	616	29.3	28.5
31	水	○	麦ごはん 牛肉コロッケ 水菜サラダ みそしる	ぎゅうにゅう あつあげ わかめ★ みそ ぎゅうにく	みずな キャベツ にんじん とうもろこし ねぎ	こめ むぎ あぶら コロッケ さとう じゃがいも	655	19.5	20.2

全国学校給食週間

※ 体をつくる(赤)の仲間で体の調子を整える(緑)の働きもある食材に★印をつけています。

※ 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。

※ 問い合わせがございましたら、学校へご連絡ください。