



# 令和6年1月学校給食予定献立表

<給食目標:給食の意義について考えよう>

早起き、朝ごはん、睡眠で生活リズムを早く通常モードに戻しましょう!



新宮町立新宮東中学校

給食日	曜日	牛乳	パンまたはごはん	おかず	使われている食品と体内での主な働き						熱量 (kcal)	たんぱく質 (g)	脂肪 (g)	
					主に体の組織をつくる		主に体の調子を整える		主にエネルギーになる					
					1群:たんぱく質	2群:カルシウム	3群:カロテン	4群:ビタミンC	5群:炭水化物	6群:油脂類				
10	水	○	麦ごはん	冬野菜カレー フレンチサラダ だいたいのみす	牛肉 鶏肉 ムース	牛乳	人参 トマト	大根・玉ねぎ・コーン 枝豆・白菜・キャベツ・きゅうり にんにく・生姜・だいだい	米・麦 じゃがいも・砂糖	菜種油 オリーブ油 カレールウ	824	26.4	26.1	
11	木	○	黒糖パン	トマトオムレツ キャベツとツナのごまネーズ ポテトクリームスープ	卵 鶏肉・ツナ 豆乳・豆乳クリーム	牛乳	水菜・人参 トマト・ブロッコリー	玉ねぎ・枝豆 キャベツ・コーン 切干大根	黒糖パン じゃがいも 小麦粉	大豆バター ごま・菜種油 エッグケアマヨネーズ	807	31.4	31.3	
12	金	○	麦ごはん	プリフライ ほうれん草のごま和え 白菜のみそ汁	プリ・油揚げ ちくわ・みそ 豆腐	牛乳	ほうれん草 人参 ねぎ	きゅうり・もやし 白菜・玉ねぎ かぶ	米・麦 砂糖・パン粉	菜種油 ごま	753	25.6	23.4	
季節の料理(小正月)				魚の照焼き 白玉雑煮 大根マリネ	鶏肉 かまぼこ プリ・ツナ	牛乳	人参 ねぎ	ごぼう・大根 白菜・椎茸 レモン	米・砂糖 白玉餅・里芋	菜種油	751	32.9	21.7	
15	月	○	かしわごはん	3年生リクエスト	サーモンフライ ミネストローネ コールスローサラダ	サーモンフライ 豚肉	牛乳	ブロッコリー 人参 トマト	キャベツ・カリフラワー コーン・玉ねぎ にんにく	ワンローフパン みかんジャム じゃがいも・マカロニ	776	30.7	28.5	
16	火	○	ワンローフパン みかんジャム	旬の食材を使った献立	大根と豚肉のみそ煮 いわしの生姜煮 香りしめ	豚肉・厚揚げ 豆腐・ツナ・いわし みそ	牛乳	人参 小松菜	大根・ごぼう もやし・こんにゃく にんにく・生姜	米・麦 砂糖	菜種油	790	30.5	26.1
17	水	○	麦ごはん	3年生リクエスト	さつまいものシチュー グリーンサラダ ヨーグルト	豚肉 ハム 豆乳・豆乳クリーム	牛乳 ヨーグルト	ブロッコリー パセリ 人参	キャベツ にんにく・きゅうり 玉ねぎ・枝豆	ソフトフランスパン さつまいも・砂糖	オリーブ油 菜種油 大豆バター	781	26.9	30.2
18	木	○	ガーリックパン	3年生リクエスト	キムチチゲ もやしのナムル 春巻	焼豚・焼豆腐 豚肉・みそ 春巻	牛乳	人参 人参	白菜・もやし・きゅうり 深ねぎ・しめじ・キムチ にんにく・生姜	米・麦 砂糖	菜種油 ごま油	835	25.8	30.7
19	金	○	麦ごはん	3年生リクエスト	おろしハンバーグ ブロッコリーのサラダ 野菜みそ汁	豚肉・油揚げ ハム・みそ 豆腐	牛乳	ブロッコリー 人参 ねぎ	きゅうり 大根・コーン 玉ねぎ	米・麦 さつまいも・砂糖	ドレッシング	796	28.4	23.5
22	月	○	麦ごはん	3年生リクエスト	五目焼きそば レモンサラダ キャンディチーズ(2個)	豚肉 かまぼこ・ツナ かつおぶし	牛乳 青のり チーズ	人参 にら ブロッコリー	玉ねぎ・きくらげ もやし・キャベツ きゅうり・コーン・レモン	ぶどうパン ちゃんぽん麺	菜種油 ドレッシング	761	33.3	25.3
23	火	○	ぶどう ねじりパン	3年生リクエスト	ちゃんこ鍋 さばの塩こうじ漬 カリカリじゃこサラダ	さば 鶏肉・油揚げ 豆腐・豚肉	牛乳 しらす干し	人参 にら	白菜・キャベツ 生姜・ごぼう こんにゃく・椎茸	米・麦 砂糖	ごま油	809	30.6	30.1
24	水	○	麦ごはん	手作り	ポトフ 野菜のサラダ アセロラゼリー	鶏肉 ハム・ツナ ウインナー	牛乳 調理用牛乳 チーズ	人参 パセリ ブロッコリー	キャベツ・玉ねぎ・コーン きゅうり・カリフラワー マッシュルーム	パン・じゃがいも 小麦粉 アセロラゼリー	バター ドレッシング	753	34.4	30.1
25	木	○	麦ごはん	手作り	肉じゃが 海藻サラダ ポンカン	豚肉 ハム	牛乳 わかめ・海藻 昆布	人参 人参	玉ねぎ・こんにゃく 枝豆・生姜 大根・ポンカン	米・麦・砂糖 じゃがいも ごま油	菜種油 ごま油	765	24.6	17.6
26	金	○	麦ごはん	一食昆布佃煮	厚揚げの中華煮込み 春雨の甘酢和え シュウマイ(2個)	豚肉・厚揚げ ツナ シュウマイ	牛乳	人参 チンゲン菜	玉ねぎ・椎茸 もやし・きゅうり にんにく	米・麦 てん粉・砂糖 春雨	菜種油 ごま油 ごま	814	31.8	24.6
29	月	○	麦ごはん	3年生リクエスト	カレーうどん 小松菜ソテー いちごクレープ	豚肉・牛肉 ウインナー	牛乳	人参 小松菜・トマト	玉ねぎ 枝豆・コーン キャベツ	キャロットパン うどん麺 いちごクレープ	菜種油 カレールウ オリーブ油	790	26.1	33.4
30	火	○	キャロットパン	3年生リクエスト	いわしカリカリフライ 白菜スープ 豚肉と切り干し大根のエスニック炒め	いわし・豚肉 鶏肉・豆板醤	牛乳	人参 にら ねぎ	白菜・千切大根 にんにく・えのきだけ エリンギ	米・麦 砂糖 マロニー	菜種油 ごま油 ごま	825	31.9	29.4

※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。

※新宮町では、地産地消(住んでいる地域で作られた食材をその地域で消費すること)に取り組んでいます。

給食で使用する1月の予定食材の主な産地は次のとおりです。



種類	主な産地	種類	主な産地	種類	主な産地
小松菜・水菜	福岡	さつまいも	宮崎・鹿児島	チンゲン菜・もやし	福岡・大分
きゅうり	佐賀・福岡・鹿児島	白菜	大分・熊本・福岡	大根	福岡・長崎・熊本
葉ねぎ	福岡・佐賀	キャベツ	福岡・熊本・佐賀	ごぼう	熊本

## 食事になる食品を選ぶ時に注意すること



冬休みは年越しそばやおせち料理など日本の伝統的な食文化にふれるよい機会がたくさんあります。

と同時に、コンビニなどで自分で食事を購入する機会も増えると思います。賢い利用法について考えてみましょう。

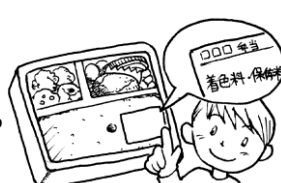
### 栄養バランスに注意

弁当など一見いろいろな食材が入っているものでも、6つの食品群別にあてはめると、野菜などの必要な食品が不足していることがあります。不足を補う惣菜を追加したり、ほかの食事のときに調整するなど工夫してみましょう。



### 成分表示をチェック

成分表示をチェックする習慣をつけましょう。エネルギー量や脂質、塩分、食品添加物(保存料や着色料)などを確認して、多すぎる物でないか選択する力をつけましょう。



1月24日~30日

## 全国学校給食週間

全国学校給食週間は、学校給食の意義や役割などについて理解と関心を高め、より一層の充実をはかることを目的として定められました。学校給食は、栄養バランスのよい食事で成長期にある子どもたちの健やかな成長を支え、食に関する正しい知識と望ましい食習慣を身につけるために重要な役割を果たしています。

ぜひこの機会に、家族で給食について話題にしてみてください。

