

令和5年度 1月分 予定献立表

1月の目標 「感謝して給食を食べよう」



新宮町立新宮東小学校

給食日	曜日	牛乳	献立名	使われている食品と体内での主なはたらき			熱量 (kcal)	タンパク質 (g)	脂肪 (g)
				きいろ	あか	みどり			
				熱や力のもとになる	血や肉、骨になる	からだの調子を整える			
11	木	○	【手洗い献立】 黒糖食パン ちゃんぼん ブロッコリーの中華和え お米de豆乳プリンタルト	パン とうにゅうプリンタルト ちゃんぼんめん あぶら ごま ごまあぶら さとう	ぎゅうにゅう ぶたにく ツナ	キャベツ もやし たまねぎ にんじん きくらげ ねぎ ブロッコリー とうもろこし	645	23.3	26.6
12	金	○	【鏡開きについて】 牛丼(麦ごはん、牛丼の具) 切干大根のすまし汁 白玉ぜんざい	こめ むぎ しらたまもち さとう	ぎゅうにゅう ぎゅうにく あずき	たまねぎ きりぼしだいこん みずな えのき にんじん しいたけ ねぎ	692	29.7	21.4
15	月	○	麦ごはん じゃこふりかけ みそおでん 小松菜ののり酢和え みかん	こめ むぎ さといも さとう ごま あぶら	ぎゅうにゅう とりにく ちくわ あつあげ うずらたまご やさいこんぶ ツナ のり しらすぼし 米みそ 赤みそ	こんにやく だいこん こまつな キャベツ もやし みかん	637	26.8	18.1
16	火	○	食パン ママレード&マーガリン 鶏と根菜の揚げ煮 ワンタンスープ	パン ママレード&マーガリン さつまいも でんぷん こむぎこ ワンタン あぶら さとう	ぎゅうにゅう とりにく	れんこん ピーマン チンゲンサイ たまねぎ にんじん もやし きくらげ	626	22.5	24.5
17	水	○	【食品の紹介:さば青のりしょうゆ】 麦ごはん さば青のりしょうゆ じゃがじゃこ 小松菜のみそ汁 いりこ	こめ むぎ じゃがいも あぶら ごま	ぎゅうにゅう さば あおのり しらすぼし とうふ あぶらあげ こめみそ むぎみそ いりこ	こまつな たまねぎ えのき ねぎ	714	27.8	31.6
18	木	○	【世界の料理:フランス】 ソフトフランスパン バター おからキッシュ ポトフ	パン バター なまクリーム あぶら じゃがいも	ぎゅうにゅう ハム たまご チーズ おから ぎゅうにく	たまねぎ にんじん ほうれんそう ブロッコリー	660	30.4	30.2
19	金	○	【正月料理を知ろう】 菜めし ぶりの照焼 紅白なます 雑煮 だいたいのみす	こめ だいたいのムース ごま さとう あぶら もち さといも	ぎゅうにゅう ぶり しらすぼし とりにく かまぼこ やさいこんぶ	はだいこん だいこん にんじん ゆず こまつな しいたけ	749	32.8	24.2
22	月	○	【郷土料理:福岡県】 麦ごはん がめ煮 ほうれん草のごまあえ 儀助煮 みかん	こめ むぎ さといも あぶら さとう ごま	ぎゅうにゅう とりにく だいち いりこ	れんこん ごぼう たけのこ にんじん こんにやく しいたけ きぬさや ほうれんそう もやし みかん	628	25.0	17.0
23	火	○	【古賀市でとれたネーブル】 ミルクねじりパン コーヒーぎゅうにゅう ビーンズシチュー 大根サラダ ネーブル	パン ミルクコーヒー じゃがいも あぶら さとう ごま	ぎゅうにゅう ぶたにく うずらたまご とうにゅう ハム わかめ	にんじん たまねぎ だいこん ネーブル	622	22.4	20.3
24	水	○	【給食記念日について知ろう】 麦ごはん 鮭の塩焼き かぶの甘酢漬 すいとん いちごクレープ	こめ むぎ こむぎこ しらたまこ さとう さといも いちごクレープ	ぎゅうにゅう さけ すいしょうこんぶ とりにく	かぶ にんじん ゆず はくさい だいこん ねぎ	662	27.8	16.6
25	木	○	【古賀市でとれた白菜】 ワンローフパン いちごジャム あじフライ ゆで野菜 白菜のクリーム煮	パン いちごジャム パンこ こむぎこ あぶら さとう じゃがいも なまクリーム	ぎゅうにゅう あじ とりにく	キャベツ きゅうり はくさい たまねぎ にんじん しめじ パセリ	669	27.8	24.3
26	金	○	麦ごはん 根菜カレー 白菜とりんごのサラダ ヨーグルト	こめ むぎ さといも あぶら さとう	ぎゅうにゅう ぶたにく とうにゅう ヨーグルト	ごぼう れんこん だいこん にんじん たまねぎ はくさい きゅうり りんご	643	17.5	20.0
29	月	○	しそごはん 肉うどん 小松菜のソテー いりこ りんご	こめ うどん さとう あぶら	ぎゅうにゅう いりこ ぎゅうにく かまぼこ あぶらあげ ベーコン	たまねぎ にんじん しいたけ ねぎ こまつな もやし とうもろこし りんご	730	32.4	23.9
30	火	○	キャロットパン とんかつ 一食とんかつソース コールスローサラダ ミラノ風ミネストローネ	パン パンこ こむぎこ あぶら さとう じゃがいも おしむぎ	ぎゅうにゅう ぶたにく ベーコン てぼうまめ	キャベツ にんじん とうもろこし たまねぎ セロリ パセリ トマト	689	25.7	29.4
31	水	○	麦ごはん 銀ダラみりんぼし ひじきの炒め煮 大根のみそ汁 ぼんかん	こめ むぎ あぶら さとう ごま	ぎゅうにゅう タラ めひじき だいち あぶらあげ とうふ こめみそ むぎみそ	にんじん いんげん しいたけ だいこん みずな えのき ねぎ ぼんかん	635	24.4	22.3

※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。気になることがありましたら、学校へお問い合わせください。

※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(食べる)ということ)に取り組んでいます。

※給食で使用する食材は、なるべく地元でとれたもの(太字にしています)を使用しています。1月に使用する予定の主な食材の産地は次の通りです。



種類	主な産地	種類	主な産地	種類	主な産地	種類	主な産地	種類	主な産地
キャベツ	福岡、宮崎	きゅうり	福岡、鹿児島	玉葱	北海道	とうもろこし	北海道	ごぼう	北海道、青森、大分、宮崎、鹿児島他
チンゲン菜	熊本	もやし	大分	人参	北海道	枝豆	北海道		
ピーマン	鹿児島、宮崎	じゃがいも	北海道、長崎	ブロッコリー	九州産	しめじ	福岡	小松菜、水菜、白菜、大根、かぶ、ねぎ、みかん、ネーブル	糟屋郡及び古賀市近郊
パセリ	福岡、佐賀	里芋	大分、熊本	ほうれん草	福岡、宮崎他	えのき	福岡		
セロリ	福岡	りんご	長野、青森	たけのこ	福岡、熊本	エリンギ	国内産		