

令和6年度 12月分 予定献立表

12月の目標「楽しい給食にしよう」



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			
2月	○		麦ごはん ホキ天玉揚げ 小松菜のごま和え さつまいものみそ汁	こめ おぎ こむぎこ でんぷん あぶら さつまいも ごま さとう	ぎゅうにゅう ホキ あおさ あぶらあげ こめみそ おぎみそ	こまつな もやし にんじん たまねぎ しめじ ねぎ	588	21.2	19.3
3日	○	【手洗い献立】	照り焼きチキンバーガー(パン、照焼チキン、ゆで野菜) 卵スープ	ミルクパン じゃがいも マヨネーズ(卵なし) あぶら	ぎゅうにゅう とりにく たまご	キャベツ いんげん たまねぎ にんじん セロリ	603	24.8	27.5
4日	○	【郷土料理:石川県】	麦ごはん さんまおかか煮 れんこんのきんぴら 治部煮	こめ おぎ ごま あぶら さとう こむぎこ ふ	ぎゅうにゅう さんま とりにく	れんこん にんじん しいたけ たけのこ こまつな	618	26.3	21.1
5日	○		食パン チョコブラック&ホワイト 洋風炒り豆腐 甘夏サラダ	パン チョコブラック&ホワイト バター あぶら オリーブオイル さとう	ぎゅうにゅう とうふ、ベーコン たまご チーズ	たまねぎ にんじん エリンギ きくらげ えだまめ あまなつ きゅうり キャベツ	609	24.0	26.7
6日	○		しそごはん ちゃんこうどん 切干大根のごまネーズ りんご	こめ うどん マヨネーズ(卵なし) ごま はるまき あぶら	ぎゅうにゅう ぶたにく かまぼこ ツナ	しいたけ だいこん にんじん はくさい こまつな ねぶかねぎ キャベツ きりぼしだいこん とうもろこし りんご	601	21.7	16.1
9日	○		麦ごはん 厚揚げのみそ煮 春雨の甘酢和え わかめのさつと煮 みかん	こめ おぎ あぶら さとう はるさめ ごま	ぎゅうにゅう ぶたにく あつあげ こめみそ ハム わかめ しらすぼし	たまねぎ にんじん チンゲンサイ きゅうり もやし みかん	622	23.7	19.2
10日	○		ワンローフパン いちじくジャム ちゃんぽん ブロッコリーの甘酢和え りんご	パン いちじくジャム ちゃんぽんめん あぶら ごま 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 ねぎ にんじん きくらげ ブロッコリー だいこん とうもろこし りんご	565	23.9	18.6
11日	○		麦ごはん 冬野菜のカレー みずなどツナのサラダ	こめ おぎ さといも あぶら ごま さとう	ぎゅうにゅう ぶたにく とうにゅう ツナ わかめ かつおぶし	れんこん だいこん にんじん たまねぎ ほうれんそう みずな キャベツ	605	22.9	20.3
12日	○		ライ麦食パン 魚のパン粉焼 スイートポテトサラダ 野菜スープ	パン パンこ あぶら マカロニ さつまいも マヨネーズ(卵なし)	ぎゅうにゅう シイラ チーズ とりにく ハム	えだまめ とうもろこし はくさい たまねぎ にんじん セロリ	642	29.9	26.2
13日	○	【世界の料理:スペイン】	パエリア スペイン風オムレツ 豆乳プリン カリブアのサラダ とうもろこしのスープ	こめ オリーブオイル あぶら さとう とうにゅうプリン	ぎゅうにゅう えび いか とりにく たまご チーズ ベーコン	たまねぎ ピーマン あかパプリカ ロマネスコ キャベツ にんじん エリンギ とうもろこし	626	25.1	20.7
16日	○		麦ごはん 小魚の佃煮 おでん 小松菜とハムのごま醤油和え	こめ おぎ さといも さとう ごま	ぎゅうにゅう しらすぼし とりにく ちくわ あつあげ こんぶ ハム	だいこん こんにゃく こまつな もやし きくらげ	591	26.6	17.7
17日	○		ココア揚げパン 大根サラダ さつまいものシチュー	パン ココア グラニュー糖 あぶら さとう ごま こむぎこ さつまいも なまクリーム	ぎゅうにゅう スキムミルク ハム わかめ とりにく しろいんげん とうにゅう	だいこん たまねぎ にんじん しめじ えだまめ	642	24.9	27.4
18日	○		麦ごはん すきやき ほうれん草のおかか和え いりこ みかん	こめ おぎ あぶら さとう	ぎゅうにゅう ぎゅうにく やきどうふ ちくわ かつおぶし いりこ	こんにゃく はくさい たまねぎ にんじん ごぼう ねぶかねぎ ほうれんそう キャベツ みかん	613	23.1	17.4
19日	○	【食育の日:大根について】	ミルククレセントロールパン 鶏のから揚げ マスタードサラダ 大根のコンソメスープ お楽しみデザート	ミルクパン ケーキまたはゼリー こむぎこ でんぷん あぶら さとう オリーブオイル	ぎゅうにゅう とりにく ハム ベーコン	キャベツ きゅうり にんじん だいこん たまねぎ えだまめ えのき	651	26.9	30.4
20日	○	【冬至について】	麦ごはん さば青のりしょうゆ じゃがじゃこ かぼちゃのみそ汁 いよかんゼリー	こめ おぎ じゃがいも あぶら ごま いよかんゼリー	ぎゅうにゅう さば しらすぼし あおのり あぶらあげ こめみそ おぎみそ	かぼちゃ だいこん えのき こまつな	737	25.2	30.6

※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。12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	長崎、福岡、熊本、鹿児島	白菜	大分、熊本、鹿児島、長崎	かぼちゃ	北海道、長崎、熊本、鹿児島	とうもろこし	タイ他	えのき	福岡
きゅうり	佐賀、鹿児島、熊本、福岡	根深ねぎ	大分、長崎	里芋	熊本、大分、宮崎、鹿児島	ブロッコリー	九州産	エリンギ	国内産
セロリ	福岡	ねぎ	福岡、佐賀	じゃがいも	北海道他	ロマネスコ	エクアドル	りんご	長野、青森、秋田、福島他
ピーマン	熊本、大分、鹿児島	もやし	福岡	玉葱	北海道他	ほうれん草	福岡、宮崎他	みかん	福岡
赤パプリカ	韓国、ニュージーランド	れんこん	佐賀、熊本	人参	北海道、九州他	たけのこ	福岡、熊本	小松菜、水菜、大根、さつまいも	糟屋郡及び古賀市近郊
チンゲン菜	福岡、大分、熊本	ごぼう	青森、熊本	枝豆	北海道	しめじ	福岡		