令和6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 きいろ 熱や力のもとになる	あか 血や肉、骨になる	みどり からだの調子を整える	熱量 (kcal)	タンパク質 (g)	脂肪 (g)
14	火	○	黒糖食パン 野菜ラーメン ブロッコリーのごまネーズ りんご	パン ちゃんぽんめん あぶら ごま マヨネーズ（卵なし）	ぎゅうにゅう ぶたにく ツナ	はくさい もやし たまねぎ にんじん きくらげ ねぎ りんご ブロッコリー キャベツ とうもろこし	542	23.6	19.1
15	水	○	**【正月料理を知ろう】** 菜めし ぶりの照焼 紅白なます 雑煮 だいだいのババロア	こめ だいだいのババロア 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 **<u>だいこん</u>** にんじん ゆず **<u>こまつな</u>** しいたけ	692	28.9	21.8
16	木	○	**【世界の料理：ロシア】** ワンローフパン チキンカツ オリビエサラダ ボルシチ	パン パンこ こむぎこ あぶら じゃがいも マヨネーズ（卵なし）	ぎゅうにゅう とりにく ぶたにく ハム	きゅうり とうもろこし たまねぎ にんじん キャベツ ビーツ トマト	571	25.0	23.5
17	金	○	**【鏡開きについて】** 親子丼（麦ごはん、親子丼の具） 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 あぶら	ぎゅうにゅう とりにく たまご かまぼこ とうふ あずき	たまねぎ きりぼしだいこん えのき にんじん しいたけ **<u>こまつな</u>** ねぎ	601	24.7	15.0
20	月	○	**【食育の日】** 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	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 やさいこんぶ ツナ のり しらすぼし 米みそ 赤みそ	こんにゃく **<u>だいこん</u>** **<u>こまつな</u>** キャベツ もやし	580	26.5	16.4
21	火	○	**【ファイバー献立】** きなこ揚げパン 豆乳クリームシチュー れんこんとブロッコリーのサラダ	パン じゃがいも あぶら さとう マヨネーズ（卵なし）	ぎゅうにゅう きなこ ハム とりにく とうにゅう	ブロッコリー れんこん たまねぎ にんじん しめじ えだまめ	681	26.2	30.8
22	水	○	麦ごはん 根菜カレー 白菜とりんごのサラダ	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	ごぼう れんこん **<u>だいこん</u>** にんじん たまねぎ はくさい きゅうり りんご	545	15.8	15.9
23	木	○	**【手洗い献立】** ハンバーガー（パン、ハンバーグ、野菜） レンズ豆のスープ	パン マヨネーズ（卵なし） じゃがいも さとう あぶら	ぎゅうにゅう ぶたにく とりにく レンズまめ	キャベツ いんげん たまねぎ にんじん ブロッコリー セロリ	603	26.6	26.2
24	金	○	**【給食記念日について知ろう】** 麦ごはん 鮭の塩焼き かぶの甘酢漬け 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 はくさい **<u>だいこん</u>** ねぎ	634	24.8	15.3
27	月	○	しそごはん 力持ちうどん 小松菜のソテー	こめ もち うどん あぶら さとう	ぎゅうにゅう あぶらあげ とりにく わかめ ベーコン	たまねぎ にんじん しいたけ ねぎ **<u>こまつな</u>** もやし とうもろこし	643	22.8	16.1
28	火	○	ワンローフパン あじフライ　一食中濃ソース ゆで野菜 白菜のクリーム煮	パン 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 いんげん はくさい たまねぎ にんじん しめじ	609	25.8	23.7
29	水	○	**【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 ぽんかん	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 だいず いりこ	れんこん ごぼう たけのこ にんじん こんにゃく しいたけ きぬさや ほうれんそう もやし ぽんかん	603	23.4	15.7
30	木	○	キャロットパン ミルメークコーヒー ハヤシシチュー 大根サラダ オレンジ	パン ミルメークコーヒー じゃがいも あぶら さとう	ぎゅうにゅう ぶたにく とうにゅう ハム わかめ	にんじん たまねぎ マッシュルーム えだまめ **<u>だいこん</u>** オレンジ	642	21.4	26.6
31	金	○	麦ごはん さばのカレー焼き ひじきの炒め煮 小松菜のみそ汁	こめ むぎ こむぎこ あぶら さとう	ぎゅうにゅう さば めひじき　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 **<u>こまつな</u>** たまねぎ えのき ねぎ	605	27.2	21.9

※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（**<u>太字</u>**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	熊本、大分、宮崎	白菜	大分、熊本	里芋	熊本、宮崎	とうもろこし	タイ他	えのき	福岡
きゅうり	福岡、佐賀、熊本、宮崎	ごぼう	熊本	じゃがいも	北海道他	ブロッコリー	九州産	マッシュルーム	インドネシア
セロリ	福岡	れんこん	佐賀	玉葱	北海道他	ほうれん草	福岡、宮崎他	りんご	長野、青森、秋田、福島他
ねぎ	福岡	かぶ	福岡	人参	北海道、九州他	たけのこ	福岡、熊本	オレンジ	オーストラリア
根深ねぎ	大分	ビーツ	長野	枝豆	北海道	しめじ	福岡	小松菜、大根	糟屋郡及び古賀市近郊
もやし	福岡								