



きゅうしよくこんだてよていひょう



令和8年1月

新宮町立新宮東小学校

ひにち ようび	こんだてめい	た い ない で の お も な は た ら き			エネ ギ- (kcal)	たんぱく 質 (g)	脂質 (g)
		おもにからだをつくるものになる	おもにからだのちようしをととのえるものになる	おもにエネルギーのものになる			
13 (火)	ぎゅうにゅう ミルクコッパン	ぎゅうにゅう		ミルクパン	686	24.6	26.5
	ビーフシチュー	ぎゅうにく とうにゅうクリーム	たまねぎ にんじん マッシュルーム	じゃがいも さとう はくりきこ あぶら			
	ほうれんそうのソテー	ベーコン	ほうれんそう エリンギ コーン	あぶら			
	とうにゅうプリンタルト			とうにゅうプリンタルト			
14 (水)	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			621	25.8	21.2
	なめし		はだいこん	こめ あぶら			
	ぶりのてりやき	ぶりてりやき					
	こうはくなます		だいこん にんじん ゆず	さとう			
	のっぺいじる	とりにく とうふ あぶらあげ	にんじん こんにゃく ごぼう ねぎ しいたけ	さといも ふ でんぶん			
15 (木)	だいだいのとうにゅうババロア	だいだいのとうにゅうババロア			540	22.1	19.3
	ぎゅうにゅう こくとうしよくパン	ぎゅうにゅう		こくとうパン			
	やさいらーめん	ぶたにく	しょうが はくさい もやし たまねぎ にんじん きくらげ ねぎ	ちゃんぽんめん あぶら			
	れんこんとブロッコリーのサラダ	チキンハム	ブロッコリー れんこん	マヨネーズ (たまごなし)			
16 (金)	りんご		りんご		590	22.8	17.2
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう					
	たけのごはん	あぶらあげ	たけのこ にんじん えだまめ	こめ あぶら さとう			
	とりすき	とりにく やきどうふ	こんにゃく にんじん ごぼう たまねぎ はくさい えのき ねぶかねぎ	さとう あぶら			
19 (月)	いもぜんざい	あずき		さつまいも さとう	633	24.3	26.3
	ぎゅうにゅう むぎごはん	ぎゅうにゅう		こめ むぎ			
	さばのカレーやき	さば		はくりきこ あぶら			
	ひじきのいためもの	ひじき だいず あぶらあげ	にんじん いんげん しいたけ	あぶら さとう			
20 (火)	きりぼしだいこんのみそしる	わかめ こめみそ むぎみそ	きりぼしだいこん しめじ こまつな ねぎ		684	25.6	32.6
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう					
	きなこあげぱん	きなこ		パン さとう あぶら			
	ブロッコリーのごまネーズ	ツナ	ブロッコリー キャベツ コーン	ごま マヨネーズ (たまごなし)			
21 (水)	とうにゅうクリームシチュー	とりにく とうにゅう	たまねぎ にんじん しめじ えだまめ	じゃがいも あぶら	629	20	17.4
	ぎゅうにゅう むぎごはん	ぎゅうにゅう		こめ むぎ			
	こんさいカレー	ぶたにく とうにゅう	ごぼう れんこん だいこん にんじん たまねぎ にんにく	さといも あぶら			
	ハニーサラダ	ハム	キャベツ いんげん コーン レモン	あぶら はちみつ			
22 (木)	ヨーグルト	ヨーグルト			686	23.4	34.6
	ぎゅうにゅう ワンローフパン	ぎゅうにゅう		パン			
	チキンカツ	チキンカツ		あぶら			
	オリビエサラダ	ハム	きゅうり コーン レモン	じゃがいも マヨネーズ (たまごなし)			
23 (金)	ボルシチ	ぎゅうにく とうにゅうクリーム	たまねぎ にんじん キャベツ トマト ビーツ	あぶら	594	26.1	15.3
	ぎゅうにゅう むぎごはん	ぎゅうにゅう		こめ むぎ			
	みそおでん	とりにく ちくわ あつあげ こんぶ こめみそ あかみそ	こんにゃく だいこん	さといも さとう			
	こまつなののりずあえ	ツナ やきのり	こまつな キャベツ もやし	さとう			
26 (月)	じゃこふりかけ	しらすぼし		さとう あぶら	583	24.4	14.3
	オレンジ		オレンジ				
	ぎゅうにゅう むぎごはん	ぎゅうにゅう		こめ むぎ			
	さけのしおやき	さけ					
27 (火)	かぶのあまずづけ	こんぶ	かぶ にんじん ゆず	さとう	600	26.6	26.3
	けんちんじる	とうふ	だいこん ごぼう にんじん こんにゃく しいたけ ねぶかねぎ	さといも ごまあぶら			
	みかんゼリー			みかんゼリー			
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう					
28 (水)	ハンバーガー	ハンバーグ		パン さとう でんぶん	605	22.3	17.5
	(パン・ハンバーグ・ゆでやさい)		キャベツ いんげん	マヨネーズ (たまごなし)			
	レンズまめのスープ	レンズまめ とりにく	たまねぎ にんじん ブロッコリー パセリ にんにく	じゃがいも あぶら			
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう					
29 (木)	しそごはん		しそ	こめ	766	27.1	30.2
	にくうどん	ぎゅうにく あぶらあげ かまぼこ	たまねぎ にんじん しいたけ ねぎ	さとう うどん			
	こまつなのソテー	ベーコン	こまつな もやし コーン	あぶら			
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう					
30 (金)	キャロットパン			キャロットパン	587	22.2	14.6
	たらクリスピー	たらクリスピー		あぶら			
	だいこんとハムのマリネ	ハム	だいこん ブロッコリー レモン	オリーブオイル さとう			
	はくさいのクリームに	とりにく ぎゅうにゅう クリーム	はくさい たまねぎ にんじん しめじ パセリ	じゃがいも あぶら はくりきこ			
1月26日から1月30日まで	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			605	22.3	17.5
	むぎごはん		しそ	こめ			
	がめに	とりにく	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 しょうが	さといも あぶら さとう			
	さんしよくあえ		こまつな にんじん たくあん	さとう			
1月26日から1月30日まで	ぎすけに	いりこ だいず		さとう	587	22.2	14.6
	ボンカン		ボンカン				

※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。
※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、長崎、熊本	白菜	長崎、大分、熊本	かぶ	福岡	枝豆	北海道	しめじ、えのき	福岡
きゅうり	福岡、佐賀、鹿児島	大根	福岡、長崎、熊本	パセリ	福岡、佐賀	コーン	北海道	エリンギ	福岡
ねぎ	福岡、佐賀	もやし	福岡	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	国内産
里芋	熊本、大分、鹿児島、宮崎	小松菜	福岡、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
根深ねぎ	大分、長崎	ごぼう	青森	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

1月24日は給食記念日です。新宮東小学校では1月26日～1月30日を給食感謝週間として取り組みます。

戦後の学校給食は、昭和21年12月24日にアジア救済公認団体などからの食料の寄付によって再開されました。
それを記念して、1ヶ月後の1月24日を給食記念日としています。また、1月24日～30日は「全国学校給食週間」です。
新宮東小学校では、1月26日（月）～30日（金）にかけて、給食委員会による給食テレビ放送や、給食ビンゴなどに取り組む予定です。
食べることは、わたしたちの心とからだに力をわきたたせる源です。毎日何気なく食べている給食ですが、その陰には多くの人の働きや
努力があること、そして食べることの大切さを考えるきっかけになればと思っています。

