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>

24～26日2年生修学旅行

新宮町立新宮中学校

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 主に体の組織をつくる 1群：たんぱく質 魚・肉・卵・大豆製品	2群：カルシウム 牛乳・小魚・海藻	主に体の調子を整える 3群：カロテン 緑黄色野菜	4群：ビタミンC 淡色野菜・果物	主にエネルギーになる 5群：炭水化物 穀類・いも類・砂糖	6群：油脂類 油脂類	熱量(kcal)	たんぱく質(g)	脂肪(g)
10	水	○	麦ごはん	冬野菜カレー フレンチサラダ だいだいのムース	牛肉 鶏肉 ムース	牛乳	人参 トマト	大根・玉ねぎ・きゅうり 枝豆・白菜・キャベツ・コーン にんにく・生姜・だいだい	米・麦 里芋・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	玉ねぎ・枝豆 キャベツ・コーン 切干大根・白菜	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	ブリフライ ほうれん草のごま和え 白菜のみそ汁	ブリ・油揚げ ちくわ・みそ 豆腐	牛乳	ほうれん草 人参 ねぎ	もやし・かぶ 白菜・玉ねぎ	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) 15	月	○	かしわごはん	魚の照焼き 大根マリネ 白玉雑煮	鶏肉 かまぼこ ブリ・ツナ	牛乳 のり	人参 ねぎ	ごぼう・大根 白菜・椎茸 レモン	米・麦・砂糖 白玉餅・里芋	菜種油	751	32.9	21.7
3年生リクエスト 16	火	○	ワンローフパン みかんジャム	サーモンフライ コールスローサラダ ミネストローネ	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	菜種油 エッグケアマヨネーズ	776	30.7	28.5
旬の食材を使った献立 17	水	○	麦ごはん	大根と豚肉のみそ煮 いわしの生姜煮 香り和え	豚肉・厚揚げ ツナ・いわし みそ	牛乳 のり	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
3年生リクエスト 18	木	○	ガーリックパン	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
19	金	○	麦ごはん	キムチチゲ 春巻 もやしのナムル	焼豚・焼豆腐 豚肉・みそ 春巻	牛乳	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
22	月	○	麦ごはん	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 わかめ	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
23	火	○	ぶどうねじりパン	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 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	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
24	水	○	麦ごはん	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
手作り 25	木	○	クロックムッシュ	ポトフ　3年生リクエスト 野菜サラダ 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 きゅうり・カリフラワー コーン・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
26	金	○	麦ごはん 一食昆布佃煮	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	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	菜種油 ごま油	765	24.6	17.6
29	月	○	麦ごはん	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 でん粉・砂糖 春雨	菜種油 ごま油 ごま	814	31.8	24.6
30	火	○	キャロットパン	カレーうどん 小松菜ソテー いちごクレープ	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
3年生リクエスト 31	木	○	麦ごはん	いわしカリカリフライ（2個） 豚肉と切り干し大根のエスニック炒め 白菜スープ	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

全国学校給食週間

※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
大根・人参	熊本・長崎	小松菜・水菜・かぶ・もやし	福岡	ぽんかん・チンゲン菜・にら	福岡・熊本
きゅうり	熊本・宮崎・福岡	白菜	大分・熊本	さつまいも	熊本
葉ねぎ	福岡・大分	キャベツ	熊本・宮崎	ごぼう	熊本・青森

食事になる食品を選ぶ時に注意すること

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！

冬休みは大晦日やおせち料理など日本の伝統的な食文化にふれる良い機会がたくさんあります。
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素材が入っているものでも、6つの食品群別にあてはめてみると、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。