



令和6年12月学校給食予定献立表



12月11日は
手作り弁当の日

給食目標:抵抗力を高める食事をしよう

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						熱量 (kcal)	たんぱく質 (g)	脂肪 (g)
					主に体の組織をつくる		主に体の調子を整える		主にエネルギーになる				
					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	3群:カロテン 緑黄色野菜	4群:ビタミンC 淡色野菜・果物	5群:炭水化物 穀類・いも類・砂糖	6群:油脂類 油脂類			
韓国料理													
2	月	○	麦ごはん	春巻き もやしのナムル キムチチゲ	春巻き 焼豚・豚肉 焼豆腐・みそ	牛乳	人参	もやし・きゅうり にんにく・生姜・白菜 えのきだけ・キムチ・深ねぎ	米・麦 砂糖	菜種油 ごま油	756	25.2	24.7
3	火	○	ミルク 丸パン	魚のフライ キャベツソテー・一食ソース ミネストローネ	ホキフライ ベーコン	牛乳	人参 ブロッコリー トマト	キャベツ・玉ねぎ コーン・にんにく	ミルクパン じゃがいも マカロニ	菜種油	747	30.7	25.4
4	水	○	麦ごはん	魚の豆板醤ソース 切り干し大根の酢の物 すまし汁	さば・鶏肉・かまぼこ みそ・豆板醤 鶏ささ身・豆腐	牛乳 わかめ	人参 ねぎ	生姜・にんにく 千切大根・きゅうり えのきだけ	米・麦 砂糖 麩	ごま ごま油	799	31.5	30.7
5	木	○	食パン みかんジャム	豆腐のミートソース煮 キャベツとコーンのサラダ	豆腐・大豆 牛肉・豚肉 ツナ	牛乳	人参 トマト・ブロッコリー 赤パプリカ	玉ねぎ・キャベツ コーン	食パン みかんジャム	菜種油・大豆バター カレールウ ドレッシング	765	30.0	30.0
6	金	○	麦ごはん きくらげ佃煮	黄金肉じゃが アスパラのごまネーズ	牛肉 ハム	牛乳	人参 アスパラガス	枝豆・しめじ・玉ねぎ こんにゃく・きゅうり きくらげ・コーン	米・麦 さつまいも 砂糖	菜種油 ごま エッグケアマヨネーズ	814	24.1	23.1
9	月	○	麦ごはん	家常豆腐 ひじき焼売(2個) カリカリじゃこサラダ	豚肉・厚揚げ 豆板醤・みそ ひじき焼売	牛乳 白す干	人参 いんげん	木くらげ・生姜 にんにく・たけのこ しめじ・玉ねぎ キャベツ・白菜	米・麦 砂糖 でん粉	菜種油 ごま油	795	28.8	23.3
カルシウムが多い献立													
10	火	○	しらすマヨ トースト	クリームスープ ハニーサラダ さつまポテト	ベーコン・豚肉 豆乳・豆乳クリーム ハム	牛乳 白す干 のり	人参	玉ねぎ・マッシュルーム 白菜・コーン キャベツ・きゅうり	パン じゃがいも はちみつ・さつまポテト	エッグケアマヨネーズ 菜種油・オリーブ油 大豆バター	799	28.4	31.6
11	水			手作り弁当の日									
12	木	○	ライ麦パン	ポテトのチーズ焼き 野菜と大麦のスープ ミルク	ベーコン 鶏肉・ウインナー	牛乳 チーズ	パセリ 人参・トマト ブロッコリー	玉ねぎ・コーン にんにく	ライ麦パン じゃがいも 麦・ミルク	大豆バター オリーブ油	789	30.1	30.2
新宮町加工食材を使った献立													
13	金	○	麦ごはん	さばの青のり醤油 白菜の即席漬け さつまいものみそ汁	さば 豆腐・みそ	牛乳 青のり 昆布	人参 ねぎ	白菜・きゅうり 大根・ごぼう こんにゃく	米・麦 砂糖 さつまいも		805	25.0	30.0
16	月	○	麦ごはん	関東煮 さんまみぞれ煮 おひたし	鶏肉・厚揚げ 竹輪・さんま うずら卵	牛乳 昆布 白す干	小松菜 人参	大根・こんにゃく 生姜・白菜	米・麦 砂糖		768	31.0	25.2
手作り													
17	火	○	ココア 揚げパン	ポトフ フレンチサラダ ヨーグルト	鶏肉・ウインナー ツナ	牛乳 ヨーグルト	人参 ブロッコリー	玉ねぎ・キャベツ きゅうり・コーン	パン 砂糖 じゃがいも	菜種油 オリーブ油	769	27.6	29.3
18	水	○	麦ごはん	ししゃもフリッター(2匹) 海藻サラダ 呉汁	ハム・豚肉 油揚げ・大豆 みそ	牛乳 ししゃも 海藻・わかめ	人参 ねぎ	きゅうり・玉ねぎ	米・麦 じゃがいも 砂糖	菜種油 ごま油	831	26.8	30.9
セレクト給食													
19	木	○	ミルク クレセント ロールパン	マスタードチキン 花野菜サラダ かぶのスープ セレクトデザート	鶏肉・ベーコン	牛乳	人参 ブロッコリー パセリ	カリフラワー・玉ねぎ きゅうり・コーン キャベツ・かぶ	ミルクパン 砂糖・はちみつ マカロニ セレクトデザート	ドレッシング	780	38.1	35.9
冬至の献立													
20	金	○	麦ごはん	魚の煮つけ 大根のごま酢和え とんじる	ぎんだら・竹輪 かつお節 豚肉・豆腐・みそ	牛乳 	人参・かぼちゃ ねぎ	大根・キャベツ ごぼう・にんにく 生姜・白菜・こんにゃく	米・麦 砂糖 さといも	菜種油 ごま・ごま油	768	26.3	25.0
23	月	○	麦ごはん	カレー キャベツとハムのサラダ 福神漬	牛肉・ハム	牛乳	人参 トマト ブロッコリー	玉ねぎ・枝豆・福神漬 にんにく・生姜 キャベツ・コーン・きゅうり	米・麦 砂糖 じゃがいも	菜種油 オリーブ油 カレールウ	769	26.7	22.5

※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。

12月に使用する予定食品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
小松菜・ねぎ・かぶ	福岡	キャベツ・ごぼう	熊本	大根	福岡・長崎
白菜・もやし	大分	さつまいも	宮崎・鹿児島	かぼちゃ・玉ねぎ	北海道
きゅうり	佐賀	人参	長崎	しめじ・えのきだけ	福岡

～寒い冬でも食事の前は手洗いを徹底しよう～

毎日、食事をする前に手洗いはできていますか？手は、汚れていないように見えても、細菌やウイルスがついていることがあります。食事の前に石けんを使って丁寧に手を洗うことで、感染症や食中毒の予防につながります。冬場は水が冷たいですが、ウイルスの体内への侵入を防ぐために手洗いを習慣化させましょう。



抵抗力を高めるために
大切な栄養素

たんぱく質

ビタミンC

ビタミンA