



# 令和2年12月分 予定献立表

## 11月、12月の目標「よくかんで、残さず食べよう」



新宮町立新宮北小学校

給食日	曜日	牛乳	献立名	つかうしょくひん（三色えいようべつ）			熱量 (kcal)	たんぱく質 (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	体の調子をととのえる			
1	火	○	【食べ物を知ろう:ニョッキ】 パン マーマレード あじのトマトソースかけ つけあわせ（ブロッコリー） ニョッキのクリーム煮	パン・さとう あぶら・こむぎこ じゃがいも	ぎゅうにゅう・あじ とりにく・いんげんまめ とうにゅう	なつみかん・たまねぎ・にんにく セロリ・トマト・ブロッコリー にんじん・かぼちゃ・グリーンピース	682	32.6	19.9
2	水	○	【食べ物を知ろう:もち麦】 もち麦ごはん 肉じゃが アーモンド和え かなぎ佃煮	こめ・もちむぎ じゃがいも・さとう あぶら・アーモンド	ぎゅうにゅう ぎゅうにく・かなぎ	こんにやく・たまねぎ・にんじん しいたけ・いんげん・ <b>こまつな</b> キャベツ・だいこん	642	23.7	15.1
3	木	○	【旬の野菜:白菜】 胚芽パン スパゲッティナポリタン だいこん 大根と白菜のサラダ みかん	パン・スパゲッティ あぶら・オリーブオイル さとう	ぎゅうにゅう ぶたにく・とりにく	たまねぎ・にんじん・しめじ ピーマン・トマト・ <b>だいこん</b> <b>はくさい</b> ・とうもろこし・ <b>みかん</b>	679	27.5	23.5
4	金	○	【料理の紹介:おでん】 麦ごはん 一口おでん だいず 大豆サラダ 手作りひじきふりかけ	こめ・むぎ <b>さといも</b> ・さとう ノンエッグマヨネーズ	ぎゅうにゅう・とりにく・ちくわ うずらたまご・あつあげ・こんぶ だいず・ひじき・かつおぶし	ごぼう・たまねぎ・れんこん こんにやく・ <b>だいこん</b> ・キャベツ にんじん・ほうれんそう・きくらげ	630	25.2	19.1
7	月	○	【郷土食:鹿児島県の料理】 麦ごはん きびなごカリカリフライ キャベツのおかかあえ さつま汁	こめ・むぎ じゃがいも・あぶら さとう・ <b>さつまいも</b>	ぎゅうにゅう きびなご・かつおぶし・とうふ とりにく・みそ	キャベツ・ <b>こまつな</b> ・にんじん たまねぎ・ごぼう・ <b>だいこん</b> ねぎ	621	23.2	16.7
8	火	○	【世界の料理:ロシア】 ライ麦パン ボルシチ カリフラワーのサラダ ヨーグルト	パン・じゃがいも オリーブオイル さとう	ぎゅうにゅう ぎゅうにく・とうにゅう ヨーグルト	たまねぎ・にんじん・キャベツ セロリ・トマト・ピーツ・りんご カリフラワー・ブロッコリー・とうもろこし	640	26.9	23.6
9	水	○	【かみかみ献立:アーモンドいりこ、りんご】 麦ごはん 八宝菜 アーモンドいりこ りんご	こめ・むぎ かたくりこ・あぶら アーモンド・さとう	ぎゅうにゅう ぶたにく・いか・かまぼこ うずらたまご・いりこ	<b>はくさい</b> ・しょうが・たまねぎ とうもろこし・しいたけ にんじん・りんご	645	27.6	20.3
10	木	○	【かぜを予防する食事】 きなこ揚げパン 冬野菜のミネストローネ レンズ豆のサラダ	パン・あぶら じゃがいも・マカロニ さとう・オリーブオイル	ぎゅうにゅう・きなこ ウインナー・いんげんまめ まぐろ・レンズまめ	たまねぎ・にんじん・ <b>だいこん</b> <b>はくさい</b> ・パセリ・トマト・キャベツ とうもろこし・レモン	602	22.8	23.4
11	金	○	【福岡県産はかた地どりカレー】 麦ごはん はかた地どりカレー たまご 卵とブロッコリーのサラダ みかん	こめ・むぎ あぶら・オリーブオイル	ぎゅうにゅう とりにく・いんげんまめ とうにゅう・たまご	たまねぎ・にんにく・しょうが にんじん・トマト・りんご・キャベツ ブロッコリー・ <b>みかん</b>	687	23.9	20.7
14	月	○	【料理の紹介:のっぺい汁】 麦ごはん さばみそホイル焼き こまつな 小松菜のおひたし のっぺい汁	こめ・むぎ <b>さといも</b> ・かたくりこ あぶら	ぎゅうにゅう・さば・みそ しらすばし・とりにく とうふ・あぶらあげ	<b>こまつな</b> ・キャベツ・にんじん こんにやく・ごぼう・ねぎ しいたけ	665	29.0	21.6
15	火	○	【食べ物を知ろう:豆】 ビーンズドッグ（ミルクパン、ビーンズドッグの具） やさしい 野菜スープ りんご	パン・さとう あぶら・じゃがいも	ぎゅうにゅう・ぶたにく だいず・きんときまめ チーズ・ベーコン	たまねぎ・にんにく・トマト <b>はくさい</b> ・しめじ・にんじん セロリ・ <b>みずな</b> ・りんご	621	29.1	22.6
16	水	○	【福岡県産和牛肉すきやき】 麦ごはん すき焼き わかめの酢のもの	こめ・むぎ さとう・あぶら・ごま	ぎゅうにゅう ぎゅうにく・とうふ わかめ・しらすばし	こんにやく・たまねぎ・にんじん <b>はくさい</b> ・えのきたけ・しゅんぎく <b>だいこん</b> ・ <b>みずな</b>	676	21.8	25.9
17	木	○	【食べ物を知ろう:チンゲンサイ】 パン いちごジャム 鶏肉とナッツの炒め物 チンゲンサイと卵のスープ みかん	パン・かたくりこ あぶら・カシュウナッツ さとう・ごまあぶら	ぎゅうにゅう とりにく・たまご・ベーコン	いちご・しょうが・たまねぎ・ <b>みかん</b> えだまめ・しいたけ・たけのこ・もやし にんじん・えのきたけ・チンゲンサイ	669	30.2	24.8
18	金	○	【食育の日(毎月19日):古賀市産大根】 麦ごはん いわし甘露煮 だいこん 大根の和え物 みそ汁 だいこんば あぶらめ	こめ・むぎ・ <b>さつまいも</b> はちみつ・さとう ごま・ごまあぶら	ぎゅうにゅう・いわし・とうふ あぶらあげ・わかめ・みそ かつおぶし・しらすばし	<b>だいこん</b> ・ <b>みずな</b> ・にんじん レモン・たまねぎ・ねぎ だいこんば	660	24.3	21.2
21	月	○	【冬至(21日):ゆず、かぼちゃ】 麦ごはん 鱈のゆずソースかけ あお 青のりあえ かぼちゃ入り団子汁	こめ・むぎ・かたくりこ あぶら・さとう こむぎこ・ <b>さといも</b>	ぎゅうにゅう たら・あおのり あぶらあげ・みそ	ゆず・ <b>こまつな</b> ・もやし こんにやく・ <b>だいこん</b> ・かぼちゃ ごぼう・しいたけ・ねぎ	629	26.6	17.0
22	火	○	【食べ物を知ろう:ひよこ豆】 ぶどうパン シーフードグリル 三色ソテー ひよこ豆のスープ みかん	パン・あぶら じゃがいも	ぎゅうにゅう・さけ・いか・えび ヨーグルト・ベーコン・ひよこまめ いんげんまめ・とうにゅう・ハム	ほしぶどう・レモン・にんにく・しょうが ほうれんそう・とうもろこし・たまねぎ にんじん・パセリ・ <b>みかん</b>	656	35.3	16.4
23	水	○	【調味料の紹介:JA粕屋「まんま実～や」麴みそ】 麦ごはん ぶりの麴みそ焼き ごまあえ 厚揚げのみそ汁	こめ・むぎ さとう・ごま・ <b>さといも</b>	ぎゅうにゅう・ぶり しらすばし・あつあげ わかめ・みそ	<b>こまつな</b> ・キャベツ・ <b>だいこん</b> たまねぎ・にんじん・ねぎ	609	24.5	18.8
24	木	○	【リザーブ(予約)給食:デザート】 クロワッサン かぶのスープ ハンバーグデミグラスソース こふきいも デザート（ケーキまたはゼリー）	パン・さとう じゃがいも デザート	ぎゅうにゅう・ぶたにく くきわかめ・とりにく	かぶ・たまねぎ・にんじん とうもろこし・セロリ・ブロッコリー	チョコレートケーキ 628 いちごケーキ 628 フルーツゼリー 636	24.2 24.2 22.7	33.4 34.0 28.5
25	金	○	【福岡県の郷土料理:かしわめし】 かしわめし かきあげうどん（うどん、野菜のかきあげ） だいこん 大根としらす干しの梅和え	こめ・さとう・あぶら うどん・こむぎこ ごま	ぎゅうにゅう・とりにく あぶらあげ・かまぼこ まぐろ・しらすばし	ごぼう・しいたけ・ねぎ れんこん・にんじん・たまねぎ <b>だいこん</b> ・ <b>みずな</b> ・うめ	601	21.1	18.2

\*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。お問い合わせがありましたら、学校へご連絡ください。

\*新宮町では、地産地消（住んでいる地域でつくられた食材をその地域で消費する（食べる）という事）に取り組んでいます。

給食で使用する食材は、なるべく地元で採れたもの（**太字**にしています）を使用しています。