



令和3年1月分 予定献立表
1月の目標 「好ききらいしないで感謝して給食を食べよう」



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)	タンパク質 (g)	しづう脂肪 (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			
7	木	○	【3学期給食開始】 キャロットパン コーンシチュー 野菜ソテー ミルメークコーヒー	パン・じゃがいも オリーブオイル・さとう	ぎゅうにゅう とりにく・いんげんまめ とうにゅう・ベーコン	たまねぎ・にんじん・とうもろこし ブロッコリー・キャベツ・しめじ ほうれんそう・れんこん	668	25.7	24.8
8	金	○	【行事食:お正月の食材を使った料理】 黒豆ごはん 白玉雑煮 ぶり照焼 焼きなます	ごめ・むぎ・もちごめ さといも・ごま・さとう あぶら・ごまあぶら	ぎゅうにゅう・ぶり くろまめ・とりにく・こんぶ かまぼこ・あぶらあげ	にんじん・しいたけ・はくさい かつおな・だいこん・ゆず	635	26.7	18.9
12	火	○	【世界の料理:ドイツ】 ミルクねじりパン ソーセージ ザワークラウト グーラッシュ	パン・さとう オリーブオイル・ラード じゃがいも	ぎゅうにゅう ワインナー・ぎゅうにく なまクリーム	キャベツ・セロリ・にんにく たまねぎ・にんじん・かぶ パセリ	618	27.5	24.2
13	水	○	【料理の紹介:タイピーエン】 しそごはん タイピーエン 切干大根の中華和え いわしカリカリフライ	ごめ・むぎ・はるさめ あぶら・ごまあぶら・さとう ごま・じゃがいも	ぎゅうにゅう・ぶたにく いか・かまぼこ・うずらたまご わかめ・しらすぼし・いわし	しそ・たまねぎ・はくさい たけのこ・しいたけ・もやし だいこん・にんじん	640	27.2	23.7
14	木	○	【食べ物を知ろう:にんじん】 黒糖パン 鮭のマヨネーズソース焼き キャベツのサラダ キャロットポタージュ	パン あぶら・じゃがいも ノンエッグマヨネーズ	ぎゅうにゅう・さけ みそ・ベーコン・いんげんまめ とうにゅう・なまクリーム	キャベツ・ブロッコリー とうもろこし・レモン・にんじん たまねぎ	639	32.3	24.2
15	金	○	【旬の野菜:小松菜】 むぎごはん みそおでん 小松菜と白菜のごまあえ みかん	ごめ・むぎ さといも・さとう・ごま	ぎゅうにゅう・ぶたにく あつあげ・てんぶら・とりにく こんぶ・みそ・かつおぶし	こんにゃく・だいこん・にんじん こまつな・はくさい・みかん	624	22.5	17.1
18	月	○	【旬の魚:にしん】 むぎごはん にしん照り煮 ひじきの炒め煮 大根のみそ汁	ごめ・むぎ さとう・あぶら・さといも	ぎゅうにゅう・にしん・ハム ひじき・だいす・しらすぼし・わかめ あさり・とうふ・あぶらあげ・みそ	こんにゃく・にんじん・いんげん だいこん・えのきたけ・わけぎ	621	25.1	18.1
19	火	○	【食育の日(毎月19日):古賀市産白菜】 パン いちじくジャム 牛肉のトマト煮込み 粉ふきいも 白菜とベーコンのスープ	パン・さとう・あぶら じゃがいも・オリーブオイル	ぎゅうにゅう ぎゅうにく・たまご ベーコン	いちじく・たまねぎ・えのきたけ トマト・はくさい・にんじん きりばしりだいこん・みずな	624	28.3	22.0
20	水	○	【かみかみ献立:れんこん】 むぎごはん 鯖のゆずみそ焼き れんこんサラダ お吸い物	ごめ・むぎ さとう・あぶら	ぎゅうにゅう さば・みそ・まぐろ ちくわ・とうふ	ゆず・しょうが・れんこん こまつな・えのきたけ・にんじん たまねぎ・みずな	661	23.3	22.1
21	木	○	【食べ物を知ろう:豆乳】 ぶどうパン 豆乳クリームスパゲッティ アーモンドサラダ りんご	パン・スパゲッティ・こむぎこ あぶら・ラード・アーモンド オリーブオイル・さとう	ぎゅうにゅう・えび・いか ベーコン・いんげんまめ とうにゅう	ほしうどう・しめじ・たまねぎ にんじん・グリンピース・キャベツ だいこん・ブロッコリー・りんご	610	27.6	19.9
22	金	○	【給食記念日(1月24日)】 むぎごはん 冬野菜カレー プロッコリーサラダ ヨーグルト	ごめ・むぎ・さといも あぶら・さとう	ぎゅうにゅう・ぎゅうにく いんげんまめ・とうにゅう しらすぼし・くきわかめ・ヨーグルト	たまねぎ・にんじん・れんこん・ごぼう しょうが・にんにく・トマト・レモン・りんご だいこん・ブロッコリー・はくさい	677	25.7	17.6
25	月	○	【福岡県の郷土料理:がめ煮(はかた地どり)】 むぎごはん がめ煮 ひじきサラダ アーモンドいりこ	ごめ・むぎ・ごま・アーモンド さといも・さとう・あぶら ノンエッグマヨネーズ	ぎゅうにゅう・とりにく あつあげ・だいす・まぐろ ひじき・いりこ	だいこん・にんじん・たけのこ れんこん・しいたけ・いんげん こんにゃく・とうもろこし・キャベツ	640	25.6	19.1
26	火	○	【旬のくだもの:りんご】 カツバーガー (丸横割パン・とんかつ・キャベツ) 卵スープ りんご	パン・パンこ あぶら・じゃがいも かたくりこ	ぎゅうにゅう・ぶたにく ベーコン・たまご	キャベツ・たまねぎ・レタス えのきたけ・セロリ・パセリ にんじん・りんご	645	26.4	25.7
27	水	○	【食器の並べ方を確認しよう】 むぎごはん まぐろのねぎソースかけ 小松菜のおひたし 豚汁 ぽんかん	ごめ・むぎ さとう・さといも	ぎゅうにゅう・まぐろ しらすぼし・ぶたにく あつあげ・みそ	ねぎ・しょうが・こまつな・もやし たまねぎ・はくさい・だいこん ぽんかん	618	33.3	12.3
28	木	○	【食べ物を知ろう:レバー】 ワンローフパン はちみつ レバーのケチャップ煮 カリフラワーのサラダ 野菜スープ	パン・こむぎこ・あぶら さつまいも・さとう はちみつ	ぎゅうにゅう とりレバー・ベーコン ひよこまめ	カリフラワー・ブロッコリー・セロリ だいこん・はくさい・たまねぎ にんじん・しめじ・ほうれんそう	651	26.2	22.5
29	金	○	【旬のくだもの:ゆず】 ゆず風味めじごはん ふるさとうどん ほうれん草のごまあえ 豆乳プリンタルト	ごめ・もちごめ・さとう あぶら・うどん・さといも ごま	ぎゅうにゅう・とりにく あぶらあげ・かまぼこ みそ・とうにゅう	しめじ・ゆず・にんじん ごぼう・だいこん・わけぎ ほうれんそう・キャベツ・もやし	641	21.4	19.9

*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。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。