



令和4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)	脂肪 (g)	
				きいろ	あか	みどり				
				からだちから 力のものとになる	血や肉、骨になる	からだちから 体の調子をととのえる				
12	水	○	【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	632	26.6	18.6	
13	木	○	【食べ物を知ろう:切干大根】 黒糖パン 牛肉のトマト煮込み 粉ふきいも 切干大根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・ベーコン ひよこまめ	たまねぎ・トマト・はくさい にんじん・だいこん・みずな えのきたけ	604	27.8	20.4	
14	金	○	【旬の野菜:白菜】 麦ごはん みそおでん 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・みそ うずらたまご・とりにく こんぶ・あつあげ・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	630	22.2	18.7	
17	月	○	【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 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	647	25.6	25.1	
18	火	○	【世界の料理:ドイツ】 パン いちごジャム 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	いちご・キャベツ・セロリ たまねぎ・にんじん・かぶ にんにく・パセリ	611	26.1	23.6	
19	水	○	【食育の日(毎月19日):古賀市産小松菜】 麦ごはん まぐろのねぎソースかけ 小松菜のおひたし 豚汁	ごめ・むぎ さとう・さつまいも	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	610	32.5	12.4	
20	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・アーモンド・さとう オリーブオイル・だいすばー	ぎゅうにゅう・とりにく あさり・ベーコン いんげんまめ・とうにゅう	ほしぶどう・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	614	27.4	20.5	
21	金	○	【旬の野菜:ブロッコリー】 麦ごはん 冬野菜カレー ブロッコリーサラダ みかんゼリー	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	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・みかん	685	23.3	18.4	
24	月	○	【1月24日:給食記念日】 麦ごはん すき焼き だいこん 大根の酢の物	給食感謝週間(新宮北小)	ごめ・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・しらすぼし	こんにゃく・たまねぎ・にんじん はくさい・えのきたけ・しゅんぎく だいこん・みずな	675	21.9	25.9
25	火	○	【旬のくだもの:ぽんかん】 カツバーガー ^(パン・トンカツ・キャベツ・トンカツソース) 卵スープ ぽんかん		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・にんじん・たまねぎ レタス・えのきたけ・セロリ・パセリ ぽんかん	653	26.9	25.7
26	水	○	【かみかみ献立:れんこん、さつまいもスティック】 麦ごはん 鮭のゆずみそ煮 れんこんサラダ お吸い物 さつまいもスティック		ごめ・むぎ さとう・あぶら さつまいも	ぎゅうにゅう さば・みそ・まぐろ ちくわ・とうふ	ゆず・れんこん・こまつな えのきたけ・にんじん・たまねぎ みずな	664	23.0	23.2
27	木	○	【食べ物を知ろう:にんじん】 パン ブルーベリージャム 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	新宮北小	パン・さとう・だいすばー ^{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	ブルーベリー・キャベツ・ブロッコリー とうもろこし・にんじん・たまねぎ	643	31.2	23.8
28	金	○	【福岡県の郷土料理:がめ煮(はかた一番どり)】 麦ごはん がめ煮 ひじきサラダ ヨーグルト		ごめ・むぎ・さといも さとう・あぶら・ごま 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・ヨーグルト	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	660	26.2	17.9
31	月	○	【旬のくだもの:ゆず】 ゆず風味しめじごはん ふる重うどん ほうれん草のごまあえ メープルマフィン	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	611	21.9	15.7	

*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。お米は新宮町産「夢つくし」です。

給食で使用する食材は、なるべく地元で採れたもの（太字）であります。

種類	主な産地
かつお葉	福岡
キャベツ	福岡、熊本
春菊	福岡
セロリ	福岡

種類	主な産地
パセリ	福岡
ぶなしめじ	福岡
レタス	長崎、福岡
もやし	福岡

種類	主な産地
ねぎ	福岡
人参	長崎
じゃがいも	北海道、鹿児島
玉ねぎ	北海道

種類	主な産地
里いも	古賀市、宮崎、熊本
さつまいも、小松菜、水菜、大根、かぶ、白菜、里いも、わけぎ、みかん、ぽんかん	新宮町、古賀市