



# 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	つかうしよくひん（三色えいようべつ）			熱量 (kcal)	たんぱく質 (g)	脂 肪 (g)
				さいろ	あか	みどり			
				熱や力のもとになる	ち血や肉、ほ骨になる	からだを調子をととのえる			
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・ <b>はくさい</b> かつおな・ <b>だいこん</b> ・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 ひよこめめ	たまねぎ・トマト・ <b>はくさい</b> にんじん・だいこん・ <b>みずな</b> 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	こんにやく・ <b>だいこん</b> ・にんじん <b>こまつな</b> ・ <b>はくさい</b> ・ <b>みかん</b>	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・しらすばし・いわし	しそ・たまねぎ・ <b>はくさい</b> 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 ウインナー・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・ <b>かぶ</b> 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・ <b>さつまいも</b>	ぎゅうにゅう・まぐろ しらすばし・ぶたにく あつあげ・みそ	ねぎ・しょうが・ <b>こまつな</b> ・もやし たまねぎ・ <b>はくさい</b> ・ <b>だいこん</b>	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・だいたバター	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・グリーンピース・キャベツ <b>だいこん</b> ・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・ <b>さといも</b> 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 しらすばし・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 <b>だいこん</b> ・ブロッコリー・ <b>はくさい</b> ・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 大根の酢の物	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>	675	21.9	25.9
25	火	○	【旬のくだもの:ぼんかん】 カツバーガー (パン・トンカツ・キャベツ・トンカツソース) たまご 卵スープ ぼんかん	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 <b>ぼんかん</b>	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 鯖のゆずみそ煮 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・ <b>こまつな</b> えのきたけ・にんじん・たまねぎ <b>みずな</b>	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	パン・さとう・だいたバター 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・だいた・まぐろ ひじき・ヨーグルト	<b>だいこん</b> ・にんじん・たけのこ れんこん・しいたけ・いんげん こんにやく・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 ふる里うどん 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・ <b>さといも</b> 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・ <b>だいこん</b> ・ <b>わけぎ</b> 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**にしています）を使用しています。

種類	主な産地	種類	主な産地	種類	主な産地	種類	主な産地
かつお菜	福岡	パセリ	福岡	ねぎ	福岡	里いも	古賀市、宮崎、熊本
キャベツ	福岡、熊本	ぶなしめじ	福岡	人参	長崎	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、ぼんかん	新宮町、古賀市
春菊	福岡	レタス	長崎、福岡	じゃがいも	北海道、鹿児島		
セロリ	福岡	もやし	福岡	玉ねぎ	北海道		