



令和3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)	タンパク質 (g)	脂肪 (g)
				きいろ	あか	みどり			
				わつちから 熱や力のもとになる	ちにくほね 血や肉、骨になる	からだをよすし 体の調子をととのえる			
1	水	○	【かみかみ献立:ごぼう、いりこ】 麦ごはん 厚揚げのうま煮 ごぼうサラダ いりこ	こめ・おぎ・さとう かたくりこ・あぶら・ごま ノンエッグマヨネーズ	ぎゅうにゅう・ぶたにく あつあげ・みそ・まぐろ くきわかめ・いりこ	こんにやく・たまねぎ・しょうが にんじん・しいたけ・いんげん ごぼう・キャベツ	663	26.1	22.5
2	木	○	【世界の料理:ロシア】 ピロシキ ボルシチ カリフラワーのサラダ りんごタルト	こむぎこ・あぶら じゃがいも・さとう オリーブオイル・こめこ	ぎゅうにゅう・とりにく ぎゅうにく・なまクリーム ハム	たまねぎ・にんじん・キャベツ セロリ・トマト・ピーツ・カリフラワー ブロッコリー・とうもろこし・りんご	617	24.1	28.8
3	金	○	【旬の魚:ぶり】 麦ごはん ぶりの照焼 ごまあえ みそ汁	こめ・おぎ さとう・ごま・ <u>さつまいも</u>	ぎゅうにゅう ぶり・しらすばし・あつあげ わかめ・みそ	<u>こまつな</u> ・キャベツ・ <u>だいこん</u> たまねぎ・にんじん・ねぎ	645	26.3	20.7
6	月	○	【料理の紹介:おでん】 麦ごはん 一口おでん 大豆サラダ 手作りひじきふりかけ	こめ・おぎ <u>さといも</u> ・さとう ノンエッグマヨネーズ	ぎゅうにゅう・とりにく・ハム うずらたまご・あつあげ・こんぶ だいず・ひじき・かつおぶし	にんじん・こんにやく <u>だいこん</u> ・キャベツ・ほうれんそう きくらげ	611	24.1	18.5
7	火	○	【旬のくだもの:新宮町、古賀市産みかん】 ライ麦パン スパゲッティナポリタン 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 ぎゅうにく・とりにく	たまねぎ・にんじん・しめじ トマト・グリーンピース・ <u>だいこん</u> はくさい・とうもろこし・ <u>みかん</u>	648	26.0	21.2
8	水	○	【料理の紹介:のっぺい汁】 麦ごはん さばみそホイイル焼き 小松菜のおひたし のっぺい汁	こめ・おぎ さとう・ <u>さといも</u> かたくりこ	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	<u>こまつな</u> ・もやし・にんじん こんにやく・ごぼう・ねぎ しいたけ	658	28.9	20.6
9	木	○	【料理の紹介:きなこ揚げパン】 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・マカロニ さとう・じゃがいも 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・ <u>だいこん</u> はくさい・パセリ・トマト とうもろこし・キャベツ・レモン	602	22.7	23.4
10	金	○	【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・おぎ じゃがいも・あぶら さとう・ <u>さつまいも</u>	ぎゅうにゅう きびなご・かつおぶし とりにく・とうふ・みそ	キャベツ・ <u>こまつな</u> ・にんじん たまねぎ・ごぼう・ <u>だいこん</u> ねぎ	622	23.1	16.7
13	月	○	【旬の野菜:大根】 麦ごはん いわし甘露煮 大根の和え物 みそ汁 大根菜の油炒め	こめ・おぎ・はちみつ さとう・ごま・ <u>さといも</u> 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	<u>だいこん</u> ・ <u>みずな</u> ・にんじん レモン・たまねぎ・ねぎ だいこんば	652	24.3	21.2
14	火	○	【食べ物を知ろう:ひよこ豆】 ミルクパン シーフードグリル 三色ソテー ひよこ豆のスープ りんご	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・ハム・ひよこまめ ベーコン・いんげんまめ・とうにゅう	みかん・にんにく・しょうが ほうれんそう・とうもろこし・パセリ たまねぎ・にんじん・りんご	612	35.1	16.7
15	水	○	【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） ほうれん草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・まぐろ かまぼこ・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 ほうれんそう・ <u>だいこん</u> ・うめ	602	21.8	18.3
16	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	チョコケーキ 619	24.2	32.4
							いちごケーキ 629	23.9	33.5
							フルーツゼリー 632	22.7	28.1
17	金	○	【食育の日(毎月19日):新宮町・古賀市産みかん】 麦ごはん ビーフカレー 卵とブロッコリーのサラダ みかん	こめ・おぎ あぶら・オリーブオイル	ぎゅうにゅう ぎゅうにく・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・ <u>みかん</u>	687	23.5	20.8
20	月	○	【冬至(22日):ゆず、かぼちゃ】 麦ごはん 鱈のゆずソースかけ 青のりあえ かぼちゃ入り団子汁	こめ・おぎ・かたくりこ あぶら・さとう すいとん・ <u>さといも</u>	ぎゅうにゅう たら・あおのり・あぶらあげ みそ	ゆず・ <u>こまつな</u> ・もやし こんにやく・ <u>だいこん</u> ・かぼちゃ ごぼう・しいたけ・ <u>みずな</u>	655	23.2	17.1

*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。12月に使用する予定の主な食材の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	種類	主な産地
キャベツ	熊本、福岡	かぼちゃ	北海道	葉ねぎ	福岡	りんご	青森、長野
セロリ	福岡	かぶ	福岡	人参	北海道	さつまいも、 里いも、小松菜、 水菜、大根、みかん	古賀市、新宮町
パセリ	福岡、大分	白菜	大分	じゃがいも	北海道		
しめじ	福岡	もやし	大分	玉ねぎ	北海道		

〔保護者の方へお願い〕 食事の環境を整えるために、給食用ナフキンやマスク、ハンカチを忘れずに持たせていただきますようお願いいたします。