



# 令和4年7月分 予定献立表

## 6月、7月の目標 「清潔にして食べよう」



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)			ねつりょう (kcal)	タンパク質 (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	からだの調子をととのえる			
1	金	○	【行事食:半夏生(7/2) たこ】 麦ごはん なすのみ炒め たこの酢の物 オレンジ	こめ・むぎ さとう・かたくりこ あぶら・ごま	ぎゅうにゅう ぶたにく・みそ たこ・わかめ	なす・たまねぎ・にんじん・ピーマン にんにく・しょうが・こんにゃく・しいたけ きゅうり・とうもろこし・オレンジ	604	23.2	17.3
4	月	○	【かみかみ献立:じゃこの黒ごま炒め】 麦ごはん カレー肉じゃが キャベツとハムのあえ物 じゃこの黒ごま炒め	こめ・むぎ・じゃがいも さとう・あぶら ごま・ごまあぶら	ぎゅうにゅう ぶたにく・ハム しらすばし	こんにゃく・たまねぎ・にんじん しいたけ・いんげん・キャベツ こまつな・もやし	612	21.8	17.8
5	火	○	【旬の野菜:かぼちゃ】 ツナサンド (パン、ツナサンドの具) パンプキンスープ 冷凍みかん	パン ノンエッグマヨネーズ あぶら・さとう	ぎゅうにゅう・まぐろ ベーコン・いんげんまめ とうにゅう・なまクリーム みかん	キャベツ・きゅうり・にんじん たまねぎ・かぼちゃ・パセリ	606	25.1	21.3
6	水	○	【七夕(7/7)】 ちらし寿司 小いわしの梅フライ 切干大根のおかかあえ 七夕汁 七夕ゼリー (ぶどう味)	こめ・さとう こむぎこ・あぶら マカロニ	ぎゅうにゅう・とりにく・いわし しらすばし・かつおぶし・とうふ うおそうめん・あぶらあげ	にんじん・たけのこ・ごぼう・しいたけ こんにゃく・うめ・とうもろこし だいこん・きゅうり・オクラ・ぶどう	616	22.6	18.4
7	木	○	【世界の料理:東南アジア】 ぶどう仲良しパン 春巻 粉ふきいも 鶏肉のフォー	パン・こむぎこ あぶら・じゃがいも ビーフン・さとう	ぎゅうにゅう ぶたにく・とりにく	ほしうどう・もやし・レタス みずな・ねぎ・しめじ・しょうが レモン	614	20.2	23.8
8	金	○	【福岡県の郷土料理:あちやら漬け】 麦ごはん 厚揚げと冬瓜の煮物 あちやら漬け かなぎ佃煮	こめ・むぎ さとう・あぶら かたくりこ・ごま	ぎゅうにゅう ぶたにく・あつあげ かなぎ	たけのこ・とうがん・えだまめ たまねぎ・ごぼう・きゅうり れんこん・だいこん・にんじん	612	22.6	18.3
11	月	○	【料理の紹介:すき焼きごはん】 すき焼きごはん 卵焼き 小松菜のごまあえ かぼちゃのみそ汁	こめ・さとう あぶら・ごま	ぎゅうにゅう・ぎゅうにく たまご・しらすばし とうふ・あぶらあげ・みそ	たまねぎ・にんじん・こんにゃく こまつな・きゅうり・かぼちゃ キャベツ・ごぼう・しめじ・みずな	600	22.4	18.9
12	火	○	【手作り献立:ハニートースト】 ハニートースト ごぼうときゅうりのサラダ 具だくさんスープ 冷凍洋なし	パン・さとう・はちみつ・ごま だいすバター・じゃがいも ノンエッグマヨネーズ	ぎゅうにゅう まぐろ・ぶたにく ひよこまめ	ごぼう・きゅうり・たまねぎ キャベツ・にんじん・トマト ようなし	629	21.8	25.8
13	水	○	【食べ物を知ろう:納豆】 麦ごはん 納豆 あじの南ばん漬け もやしのおひたし なすのみそ汁	こめ・むぎ かたくりこ・あぶら さとう・ごま	ぎゅうにゅう・なつとう あじ・しらすばし あぶらあげ・わかめ・みそ	ねぎ・しょうが・もやし こまつな・たまねぎ・なす えのきたけ・にんじん	650	26.3	20.5
14	木	○	【旬の野菜:ゴーヤ】 キャロットパン スパゲッティシシリアン ツナとゴーヤのサラダ ムース	パン・スパゲッティ ノンエッグマヨネーズ さとう	ぎゅうにゅう ぶたにく・だいす まぐろ・れんにゅう	たまねぎ・にんじん・セロリ トマト・なす・ほうれんそう にがうり・きゅうり・とうもろこし	644	23.8	26.2
15	金	○	【料理の紹介:福神漬】 麦ごはん 夏野菜カレー フルーツ寒天 福神漬	こめ・むぎ じゃがいも・あぶら さとう	ぎゅうにゅう とりにく・いんげんまめ とうにゅう	たまねぎ・とうがん・なす・ピーマン トマト・しょうが・にんにく・りんご・みかん パイン・もも・かんてん・ふくじんづけ	634	19.7	15.5

\*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。

7月に使用する予定の主な食材の産地は次のとおりです。お米は新宮町産「夢つくし」を使用しています。

種類	主な産地
オクラ	鹿児島
キャベツ	福岡、熊本
セロリ	長野、福岡
トマト	福岡、熊本
にがうり	長崎、宮崎

種類	主な産地
パセリ	佐賀、大分、福岡
しめじ	福岡
レタス	長野
かぼちゃ	ニュージーランド、鹿児島
冬瓜	岡山

種類	主な産地
もやし	大分
水菜	長崎
ねぎ	福岡
玉ねぎ	九州
人参	九州

種類	主な産地
じゃがいも	九州
オレンジ	オーストラリア
米、きゅうり、なす、ピーマン、小松菜	新宮町、古賀市

6日 (水) 7月7日の七夕にちなんだ行事食です。七夕汁は切り口が星型になるオクラと、そうめん状のかまぼこで天の川をイメージした汁物です。

7日 (木) 東南アジアの料理を参考にした献立です。

フォーは平たいビーフンが入った汁物です。ベトナムなどでよく食べられている料理の一つです。

☆この他、旬の食材を使った「厚揚げと冬瓜の煮物」「夏野菜カレー」「ツナとゴーヤのサラダ」などを取り入れて実施します。



### 福岡県の郷土料理を知っていますか？

郷土料理とは、昔からその土地で伝わる料理のことです。では、私たちが住んでいる福岡県の郷土料理を、いくつ知っていますか？  
県内でも地方によって、いろいろな郷土料理がありますが、その中で、北小の給食で取り入れている福岡県の郷土料理を紹介します。

