



# 令和5年1月分 予定献立表

1月の目標 「好き嫌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	使われている食品と体内での主な働き			熱量 (kcal)	たんぱく質 (g)	脂質 (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			
12	木	○	【3学期給食開始】 黒糖パン 豆乳シチュー キャベツのサラダ ミルメークコーヒー	パン・じゃがいも・あぶら オリーブオイル・さとう ミルメークコーヒー	ぎゅうにゅう・ぶたにく いんげんまめ・とうにゅう くきわかめ・しらすばし	たまねぎ・にんじん・ブロッコリー キャベツ・だいこん・とうもろこし	619	24.6	22.8
13	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 ぶりフライ 焼きなます	こめ・むぎ・もち・あぶら さといも・こむぎこ・ごま さとう・ごまあぶら	ぎゅうにゅう くろまめ・とりにく・こんぶ ぶり・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	650	22.9	21.1
16	月	○	【料理の紹介:タイピーエン】 しそごはん タイピーエン ショウロンポウ もやし中華あえ	こめ・むぎ・はるさめ あぶら・こむぎこ・さとう ごまあぶら	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	しそ・たまねぎ・はくさい たけのこ・しいたけ・もやし とうもろこし	617	22.3	21.4
17	火	○	【食べ物を知ろう:レバー】 パン りんごジャム レバーのケチャップ煮 大根サラダ 野菜スープ	パン・こむぎこ・あぶら さつまいも・さとう	ぎゅうにゅう レバー・ベーコン ひよこめ	りんご・だいこん・キャベツ・はくさい ブロッコリー・たまねぎ・にんじん セロリ・ほうれんそう・しめじ	617	23.8	22.0
18	水	○	【食器の並べ方を確認しよう】 麦ごはん 鯖のゆずみそ焼き 香りあえ お吸い物	こめ・むぎ さとう	ぎゅうにゅう さば・みそ・のり・ちくわ とうふ	しょうが・ゆず・ごまつな もやし・えのきたけ・にんじん たまねぎ・みずな	607	21.0	19.9
19	木	○	【食育の日(毎月19日):古賀市産小松菜】 ぶどうパン 豆乳クリームスパゲッティ 小松菜のごまネーズあえ りんご	パン・スパゲッティ・あぶら こむぎこ・だいたバター ノンエッグマヨネーズ・ごま	ぎゅうにゅう・とりにく あさり・ベーコン・とうにゅう いんげんまめ・まぐる	ほしぶどう・しめじ・たまねぎ にんじん・えだまめ・ごまつな はくさい・とうもろこし・りんご	616	28.2	20.8
20	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	こめ・むぎ さといも・あぶら・さとう	ぎゅうにゅう・ぶたにく 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・だいこん・トマト・りんご ブロッコリー・キャベツ・とうもろこし・みかん	662	21.6	18.8
23	月	○	【福岡県の郷土料理:がめ煮】 麦ごはん がめ煮 ひじきサラダ じゃこの黒ごま炒め	こめ・むぎ・さといも さとう・あぶら・ごまあぶら ノンエッグマヨネーズ・ごま	ぎゅうにゅう・とりにく あつあげ・だいた・まぐる ひじき・しらすばし	だいこん・にんじん・たけのこ れんこん・しいたけ・いんげん こんにやく・とうもろこし・キャベツ	629	25.1	20.4
24	火	○	【1月24日:給食記念日】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	パン・こむぎこ・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 はくさい・えのきたけ・セロリ パセリ	610	25.4	24.9
25	水	○	【旬のくだもの:ぼんかん】 麦ごはん みそおでん ほうれん草のごまあえ ぼんかん	こめ・むぎ さといも・ごま・さとう	ぎゅうにゅう・ぶたにく あつあげ・うずらたまご・こんぶ とりにく・みそ・かつおぶし	こんにやく・だいこん・にんじん ほうれんそう・はくさい・ぼんかん	607	22.1	18.5
26	木	○	【手作り献立:セサミトースト】 セサミトースト ポークシチュー ひよこ豆のサラダ	パン・だいたバター さとう・ごま・じゃがいも あぶら	ぎゅうにゅう とりにく・ひよこめ ぶたにく・いんげんまめ	キャベツ・ブロッコリー とうもろこし・たまねぎ・にんじん えだまめ・トマト	624	24.0	29.0
27	金	○	【旬のくだもの:ゆず】 ゆず風味しめじごはん ふる里うどん 白菜サラダ アーモンド	こめ・もちごめ・アーモンド うどん・さといも・さとう ごま・ノンエッグマヨネーズ	ぎゅうにゅう とりにく・あぶらあげ みそ・まぐる	しめじ・ゆず・にんじん・ごぼう だいこん・わけぎ・はくさい とうもろこし	615	20.8	22.8
30	月	○	【かみかみ献立:きんぴらごぼう】 麦ごはん さつま揚げ きんぴらごぼう 団子汁	こめ・むぎ・あぶら さとう・ごま・ごまあぶら こむぎこ・さつまいも	ぎゅうにゅう たら・いか・ぶたにく みそ	こんにやく・ごぼう・にんじん たまねぎ・だいこん・しめじ・みずな	626	19.8	17.6
31	火	○	【世界の料理:ドイツ】 キャロットパン ソーセージ ジャーマンポテト ゲーラッシュ	パン じゃがいも・あぶら	ぎゅうにゅう ウインナー・ベーコン ぎゅうにく・なまクリーム	パセリ・にんにく・たまねぎ にんじん・かぶ・トマト	652	25.5	33.5

給食感謝週間(新宮北小)

\*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	しめじ	福岡	人参	長崎、熊本	米、さつまいも、小松菜、水菜、大根、白菜、わけぎ、みかん、ぼんかん	新宮町、古賀市
キャベツ	熊本、福岡	かぶ	福岡	じゃがいも	北海道		
セロリ	福岡	里いも	大分、宮崎	玉ねぎ	北海道		
パセリ	大分、佐賀	もやし	大分	りんご	長野、青森		