



令和4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	使われている食品と体内での主な働き			熱量 (kcal)	タンパク質 (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			
1	木	○	【豆の栄養】 ワンローフパン いちごジャム ビーンズシチュー キャベツと大根のサラダ	パン・じゃがいも こむぎこ・だいずバター あぶら・さとう	ぎゅうにゅう とりにく・だいず いんげんまめ・くきわかめ	いちご・たまねぎ・にんじん えだまめ・トマト・キャベツ だいこん・とうもろこし・りんご	600	22.2	20.5
2	金	○	【旬の魚:ぶり】 まぜごはん ぶりの照焼 ごまあえ さつまいものみそ汁	こめ・むぎ さとう・ごま・さつまいも	ぎゅうにゅう ぶり・しらすばし・あつあげ わかめ・みそ	こまつな・キャベツ・だいこん たまねぎ・にんじん・ねぎ	605	22.6	18.1
5	月	○	【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) ほうれん草の梅マヨあえ	こめ・さとう・あぶら うどん・こむぎこ・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・かまぼこ まぐろ・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・だいこん・うめ	600	20.4	20.0
6	火	○	【世界の料理:ロシア】 ライ麦パン ボルシチ カリフラワーのサラダ みかん	パン・じゃがいも オリーブオイル・さとう	ぎゅうにゅう 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 ピーツ・トマト・カリフラワー・ブロッコリー とうもろこし・りんご・みかん	639	24.4	24.2
7	水	○	【旬の野菜:大根】 まぜごはん いわし梅煮 大根の和え物 たま玉ねぎのみそ汁 大根葉の油炒め	こめ・むぎ さとう・ごま・さといも 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	うめ・だいこん・みずな にんじん・たまねぎ・わけぎ だいこんば	609	23.4	19.1
8	木	○	【かぜを予防する食事】 あげパン 冬野菜のミネストローネ レンズ豆のサラダ ヨーグルト	パン・あぶら・さとう じゃがいも・ほしのパスタ オリーブオイル	ぎゅうにゅう ウィンナー・いんげんまめ まぐろ・レンズまめ・ヨーグルト	たまねぎ・にんじん・だいこん はくさい・パセリ・トマト とうもろこし・キャベツ	619	22.7	21.9
9	金	○	【かみかみ献立:ごぼう、いりこ】 まぜごはん 厚揚げの卵とじ ごぼうサラダ いりこ	こめ・むぎ・じゃがいも さとう・あぶら・ごま ノンエッグマヨネーズ	ぎゅうにゅう ぶたにく・たまご・あつあげ くきわかめ・いりこ	たまねぎ・にんじん・えだまめ ごぼう・キャベツ	652	24.4	23.0
12	月	○	【旬の野菜:白菜】 まぜごはん 鶏肉のにんにくしょうゆ焼き 切りほしだいこんにつ 白菜のみそ汁	こめ・むぎ さとう・あぶら	ぎゅうにゅう とりにく・あぶらあげ とうふ・わかめ・みそ	ごぼう・にんにく・だいこん にんじん・はくさい・たまねぎ みずな	606	23.6	18.0
13	火	○	【食事のあいさつ:ごちそうさま】 ミルクパン 鮭のハーブ焼き キャベツのサラダ コーンクリームスープ みかん	パン オリーブオイル・さとう あぶら・じゃがいも	ぎゅうにゅう さけ・くきわかめ・しらすばし とうにゅう・なまクリーム	キャベツ・ブロッコリー・たまねぎ にんじん・とうもろこし・パセリ みかん	616	29.7	20.6
14	水	○	【郷土食:鹿児島県の料理】 まぜごはん きびなごカリカリフライ ブロッコリーのおかかあえ さつま汁	こめ・むぎ じゃがいも・さとう さつまいも	ぎゅうにゅう きびなご・かつおぶし とりにく・とうふ・みそ	ブロッコリー・とうもろこし たまねぎ・ごぼう・だいこん ねぎ	601	22.4	16.1
15	木	○	【リザーブ(予約)給食:デザート】 クロワッサン ハンバーグデミグラスソース こふきいも かぶのスープ 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 ひよこまめ・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 601	23.2	31.4
							いちごケーキ 621	22.8	33.3
							フルーツゼリー 619	21.8	27.6
16	金	○	【料理の紹介:のっぺい汁】 まぜごはん さばみそオイル焼き こまつな 小松菜のおひたし のっぺい汁	こめ・むぎ さとう・かたくりこ さといも	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	こまつな・もやし・にんじん こんにやく・ごぼう・みずな しいたけ	632	26.9	20.0
19	月	○	【食育の日(毎月19日):新宮町産米「夢つくし」】 まぜごはん 一口おでん かぶのごまネーズあえ 手作りひじきふりかけ	こめ・むぎ 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・ぶたにく うずらたまご・あつあげ・こんぶ まぐろ・ひじき・かつおぶし	にんじん・こんにやく・だいこん かぶ・キャベツ・ほうれんそう きくらげ	601	23.1	19.6
20	火	○	【食べ物を知ろう:福岡県産「ラー麦」】 ロールパン ちゃんぽん れんこんの中華あえ 元氣豆	パン・ちゃんぽんめん あぶら・ごまあぶら さとう・ごま・アーモンド	ぎゅうにゅう・ぶたにく いか・かまぼこ・とりにく わかめ・いりこ・だいず	たまねぎ・しょうが・にんじん もやし・はくさい・ねぎ・きくらげ れんこん・とうもろこし	666	32.0	25.8
21	水	○	【冬至(22日):ゆず、かぼちゃ】 まぜごはん 冬至かぼちゃカレー だいこん 大根のゆずサラダ みかん	こめ・むぎ じゃがいも・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・ハム	かぼちゃ・たまねぎ・にんにく しょうが・トマト・りんご・だいこん こまつな・にんじん・ゆず・みかん	655	20.7	17.5

*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（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	福岡、長崎、熊本	かぶ	福岡	人参	北海道	米、さつまいも、わけぎ、小松菜、水菜、大根、白菜、みかん	新宮町、古賀市
セロリ	福岡	里いも	熊本、大分	じゃがいも	北海道		
パセリ	佐賀、福岡	もやし	福岡	玉ねぎ	北海道		
かぼちゃ	北海道、メキシコ	ねぎ	福岡				