



# 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	つか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				
				熱や力のものとなる	血や肉、骨になる	からだ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・だいすばー あぶら・さとう	ぎゅうにゅう とりにく・だいす 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】 むぎ 麦ごはん 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・しらすぼし・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・かまばこ まぐろ・しらすぼし	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 ポルシチ 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】 むぎ 麦ごはん いわし梅煮 大根の和え物 たまねぎのみそ汁 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・しらすぼし	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】 揚げパン みややき 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 ウインナー・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】 むぎ 麦ごはん 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】 むぎ 麦ごはん とんにく 鶏肉のににくしょうゆ焼き きりばし大根の煮付け 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 さけ 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・しらすぼし 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】 むぎ 麦ごはん 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 みかん	601 621 619	23.2 22.8 21.8	31.4 33.3 27.6	
16	金	○	【料理の紹介:のっつい汁】 むぎ 麦ごはん さばみそホイル焼き 小松菜のおひたし のっつい汁	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・しらすぼし とりにく・とうふ・あぶらあげ	こまつな・もやし・にんじん こんにゃく・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」】 むぎ 麦ごはん 一口おでん かぶのごまねーズあえ 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・こんにゃく・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「一粒麦」】 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・かまばこ・とりにく わかめ・いりこ・だいす	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】 むぎ 麦ごはん 冬至かぼちゃカレー 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)であります。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
キャベツ	福岡、長崎、熊本
セロリ	福岡
パセリ	佐賀、福岡
かぼちゃ	北海道、メキシコ

種類	主な産地
かぶ	福岡
里いも	熊本、大分
もやし	福岡
ねぎ	福岡

種類	主な産地
人参	北海道
じゃがいも	北海道
玉ねぎ	北海道

種類	主な産地
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