



令和5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	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			
3月	○	【食べ物を知ろう こまつな】 むぎごはん カレーにくじゃが キャベツとハムのあえもの	こめ・むぎ・じゃがいも さとう・あぶら ノンエッグマヨネーズ	ぎゅうにゅう ぶたにく・ハム	こんにやく・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	603	19.2	19.0	
4火	○	【世界の料理・東南アジア】 ねじりパン はるまき こふきいも とりにくのフォー	パン・こむぎこ・かたくりこ あぶら・じゃがいも ピーファン・さとう・こめこ	ぎゅうにゅう ぶたにく・とりにく	もやし・レタス・キャベツ・しいたけ みずな・ねぎ・しめじ・しょうが にんじん・たまねぎ	642	21.1	26.4	
5水	○	【食べ物を知ろう もやし】 むぎごはん さばのごまだれ もやしのおひたし とうふのみそしる	こめ・むぎ あぶら さとう・ごま	ぎゅうにゅう さば・ハム・とうふ みそ	ねぎ・しょうが・もやし こまつな・たまねぎ・キャベツ しめじ	641	23.5	23.2	
6木	○	【旬の野菜:かぼちゃ】 ツナサンド (パン、ツナサンドのぐ) パンブキンスープ オレンジ	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 とうにゅう	キャベツ・きゅうり・にんじん たまねぎ・かぼちゃ オレンジ	631	23.9	26.0	
7金	○	【七夕(7/7)】 ちらしずし シラフライ きりぼしだいこんのおかかあえ たなばたじる	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 かつおぶし・とうふ あぶらあげ・しいら	にんじん・たけのこ・ごぼう・しいたけ こんにやく・とうもろこし だいこん・きゅうり・オクラ	595	24.8	18.6	
10月	○	【福岡県の郷土料理:あちら漬け】 むぎごはん あつあげととうがんのにももの あちらづけ こんぶつくだに	こめ・むぎ さとう・あぶら かたくりこ	ぎゅうにゅう ぶたにく・あつあげ こんぶ	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	607	21.3	18.3	
11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 ぐだくさんスープ	パン・さとう・はちみつ だいずバター・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	621	21.2	29.5	
12水	○	【料理の紹介:すき焼きごはん】 すきやきごはん いわしのしょうがに こまつなのあえもの かぼちゃのみそしる	こめ・さとう あぶら	ぎゅうにゅう・ぎゅうにく いわし とうふ・あぶらあげ・みそ	たまねぎ・にんじん・こんにやく こまつな・かぼちゃ ごぼう・しめじ・みずな	629	23.9	21.5	
13木	○	【旬の野菜:きゅうり】 キャロットパン スパゲッティトマトソース キャベツのサラダ	パン・スパゲッティ さとう・オリーブオイル	ぎゅうにゅう ぶたにく まぐろ	たまねぎ・にんじん・セロリ トマト・ほうれんそう・ピーマン キャベツ・きゅうり・とうもろこし	640	23.3	24.8	
14金	○	【料理の紹介:福神漬】 むぎごはん なつやさいカレー キャベツとコーンのサラダ ふくじんづけ	こめ・むぎ じゃがいも・あぶら さとう ノンエッグマヨネーズ	ぎゅうにゅう ぶたにく・いんげんまめ とうにゅう まぐろ	たまねぎ・とうがん・ピーマン・にんじん トマト・しょうが・にんにく・りんご きゅうり・キャベツ・とうもろこし ふくじんづけ(はす・なたまめ・だいこん・れんこん・たかな)	679	22.5	24.2	
18火	○	【給食最終日】 こくとうパン ハニーマスタードチキン つけあわせ (ブロッコリー) コーンクリームスープ みかんゼリー	パン・あぶら はちみつ・じゃがいも さとう	ぎゅうにゅう とりにく とうにゅう	ブロッコリー・とうもろこし たまねぎ・にんじん みかん	636	28.1	22.6	

※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、なるべく県産品(太字)の使用に努めています。

(特に新宮町・古賀市産の食品(太字)の使用に努めています。)



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、私達が住んでいる福岡県の郷土料理を、いくつか知っていますか？
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、給食でも登場する福岡県の郷土料理を紹介します。

あちら漬け

甘酸っぱい漬け物です。お盆の時期に家へたずねてきた客をもてなすために作ります。



がめ煮

具だくさんの煮物です。全国的には「筑前煮」や「いり鶏」の名前で知られています。



だぶ

材料を細かく切って作る、とろみのついた汁物です。「だぶだぶ」とした料理なので「だぶ」というそうです。



ぎすけ煮

いりこなどを甘辛く煮て乾かし、膏のりなどをふりかけた料理です。「儀助さん」が作ったことから名付けられたそうです。



かしわめし

「かしわ」とは鶏肉のことです。鶏肉からうま味が出て、おいしい炊き込みご飯になります。

