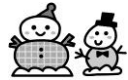


令和5年12月分 予定献立表



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)	たんぱく質 (g)	脂質 (g)
				さいろ	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	金	○	【新宮産 しおさば】 むぎごはん さばのしおやき ブロッコリーのおかかあえ しめじのみそしる	こめ・むぎ さとう	ぎゅうにゅう さば・とうふ・あぶらあげ わかめ・みそ・かつおぶし	こまつな・しめじ たまねぎ・とうもろこし ブロッコリー・にんにく	611	28.8	19.5
4	月	○	【日本の伝統料理:みそ汁】 むぎごはん サイコロステーキ きりぼしだいこんのにつけ はくさいのみそしる	こめ・むぎ あぶら・さとう	ぎゅうにゅう ぎゅうにく・みそ あぶらあげ	たまねぎ・にんじん・にんにく きりぼしだいこん はくさい・みずな・きくらげ	679	32.8	23.1
5	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 ブルーベリージャム	パン(ライ麦)・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・とうにゅうクリーム ハム	たまねぎ・にんじん・キャベツ・セロリ トマト・カリフラワー・ブロッコリー とうもろこし・ブルーベリー	614	26.1	24.2
6	水	○	【旬の野菜:大根】 むぎごはん ぎんだらみりん だいこんのあえもの ぶたじる	こめ・むぎ さとう・ごま・さつまいも	ぎゅうにゅう ぶたにく・あつあげ・みそ ぎんだら・アンチョビ	だいこん・みずな にんじん・たまねぎ はくさい	638	25.3	19.1
7	木	○	【食べ物を知らう:ココア】 ココアあげパン キャベツとソーセージのスープに だいずとツナのごまネーズ	パン・あぶら・さとう ココア・じゃがいも ノンエッグマヨネーズ	ぎゅうにゅう ウインナー・だいず まぐろ	きゅうり・ブロッコリー たまねぎ・にんじん キャベツ	630	23.1	18.1
8	金	○	【食べ物を知らう:ごぼう】 むぎごはん ぎゅうにくとだいこんのうまに ごぼうサラダ しそひじき	こめ・むぎ さとう・あぶら・ごま ノンエッグマヨネーズ	ぎゅうにゅう ぎゅうにく・ひじき くきわかめ	しょうが・にんじん・だいこん ごぼう・キャベツ・えだまめ こんにゃく・しそ	614	19.0	23.0
11	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、やさいのかきあげ) ほうれんそうのうめマヨあえ	こめ・さとう・あぶら うどん・こむぎごま・かたくりこ ノンエッグマヨネーズ	ぎゅうにゅう・とり まぐろ あぶらあげ	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	620	17.9	20.0
12	火	○	【食事のあいさつ:ごちそうさま】 ミルクパン リんごジャム さけのハーブやき コーンクリームスープ キャベツのサラダ	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・ハム とうにゅう・とうにゅうクリーム	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 りんご・にんにく・バジル	614	30.5	20.6
13	水	○	【旬の野菜:白菜】 むぎごはん すきやき だいこんのすのもの やさいゼリー	こめ・むぎ さとう・あぶら	ぎゅうにゅう ハム とうふ・わかめ	しゅんぎく・だいこん・こんにゃく にんじん・はくさい・たまねぎ えのきだけ・みずな・みかん	634	24.1	18.0
14	木	○	【かぜを予防する食事】 フォカッチャ ポトフ レンズまめのサラダ ヨーグルトムース	フォカッチャ・さとう じゃがいも オリーブオイル	ぎゅうにゅう まぐろ・ぎゅうにく レンズまめ・ヨーグルトムース	たまねぎ・にんじん・セロリ キャベツ・パセリ とうもろこし・きゅうり・りんご	663	25.4	21.9
15	金	○	【料理の紹介:のっぺい汁】 むぎごはん かわいいのマヨネーズやき ブロッコリーのごまあえ のっぺいじる	こめ・むぎ・ごま さとう・かたくりこ・さといも ノンエッグマヨネーズ	ぎゅうにゅう かわいい・とり とうふ	ブロッコリー・にんじん・にんにく こんにゃく・ごぼう・みずな しいたけ・とうもろこし・ねぎ	600	28.5	20.0
18	月	○	【新宮町産米「夢つくし」】 むぎごはん ひとくちおでん かぶのごまネーズあえ てづくりひじきふりかけ	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 あつあげ・こんぶ・だいず 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・ごぼう きくらげ・れんこん・たまねぎ	602	20.4	19.6
19	火	○	【リザーブ(予約)給食:デザート】 ロールパン てりやきチキン フライドポテト 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・あぶら デザート	ぎゅうにゅう とり・くきわかめ ベーコン	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 デザート(いちご・みかん・オレンジ)	チョコケーキ 689 いちごケーキ 677 みかんゼリー 678	26.0 25.7 25.0	33.3 31.9 27.6
20	水	○	【冬至(22日):かぼちゃ】 ごはん とうじかぼちゃカレー こまつなソテー いちご	こめ あぶら さとう・こめこカレールウ	ぎゅうにゅう ぎゅうにく・とうにゅう ベーコン	かぼちゃ・たまねぎ・にんにく しょうが・トマト・りんご・とうもろこし こまつな・いちご	681	25.9	21.9

*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。)

種類	主な産地
さつまいも	宮崎
キャベツ	熊本、福岡
きゅうり	福岡・熊本
小松菜・水菜	新宮・古賀・九州
ごぼう	九州
大根	福岡・熊本

種類	主な産地
しめじ	福岡
えのきだけ	福岡
白菜	大分
春菊	福岡
じゃがいも	北海道
玉ねぎ・人参	北海道

種類	主な産地
ねぎ	福岡
かぶ	福岡・熊本
セロリ	福岡・長野
いちご	福岡
米	新宮・糟屋
麦	福岡



〔保護者の方へお願い〕

給食エプロンや帽子を持ち帰った際には、お手数ですが、次の児童が気持ちよく使えるように、ゴムやボタンの確認や補修についてご協力をお願いいたします。