



# 令和6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			
11	木	○	【3学期給食開始】 こくとうパン とうにゅうシチュー 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 ノンエッグマヨネーズ ミルメークコーヒー こめコルウ	ぎゅうにゅう・とりこ いんげんまめ・とうにゅう まぐろ	たまねぎ・にんじん・ブロッコリー キャベツ・とうもろこし	631	26.0	23.7
12	金	○	【行事食：お正月の食材を使った料理】 くろまめごはん いらたまごうに やきなます こまつなたまごやき	こめ・もち・あぶら さといも・ごま・かたくりこ さとう・ごまあぶら	ぎゅうにゅう くろまめ・とりこ・こんぶ たまご・あぶらあげ	にんじん・しいたけ・はくさい こまつな・だいこん・みずな	607	20.7	18.2
15	月	○	【食糧の並べ方を確認しよう】 むぎごはん さばのごまだれ キャベツのこんぶあえ おすいもの	こめ・むぎ さとう・あぶら・かたくりこ ごま	ぎゅうにゅう さば・とうふ こんぶ	キャベツ・にんじん・たまねぎ えのきたけ・みずな	635	19.6	25.9
16	火	○	【手作り献立：ハニートースト】 ハニートースト クリームスープ カリフラワーのサラダ	パン・だいたずバター さとう・じゃがいも はちみつ・ノンエッグマヨネーズ	ぎゅうにゅう ぶたにく・とうにゅう とうにゅうクリーム	カリフラワー・ブロッコリー とうもろこし・たまねぎ・にんじん パセリ	600	19.5	26.7
17	水	○	【料理の紹介：きんぴらごぼう】 むぎごはん いわしのおかか きんぴらごぼう だんごじる	こめ・むぎ・あぶら さとう・ごま・ごまあぶら しらたまこ・さつまいも	ぎゅうにゅう いわし・かつおぶし みそ・とりこ	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	648	23.4	19.5
18	木	○	【福岡県の食材：しめじ】 ソフトフランスパン ココアクリーム とうにゅうクリームスパゲッティ こまつなサラダ	パン・スパゲッティ・あぶら こむぎこ・だいたずバター・みずあめ さとう・ごま・ココア	ぎゅうにゅう・とりこ ベーコン・とうにゅう・だっしふんにゅう いんげんまめ・まぐろ	えのきたけ・しめじ・たまねぎ にんじん・アスパラガス・こまつな キャベツ	610	24.7	19.8
19	金	○	【福岡県の食材：大豆】 にくみそどん (むぎごはん、にくみそどんのぐ) わかめスープ とうにゅうプリン	こめ・むぎ さとう・ごま・あぶら ごまあぶら	ぎゅうにゅう ぶたにく・だいたず・みそ とうふ・わかめ・とうにゅうプリン	とうもろこし・ピーマン・にんにく もやし・たまねぎ・えのきたけ にんじん・ねぶかねぎ	646	23.1	19.8
22	月	○	【郷土料理の紹介：だぶ】 むぎごはん さばホイルやき こまつなごまネーズあえ だぶ	こめ・むぎ・さといも かたくりこ・こめこ・さとう ごま・ノンエッグマヨネーズ	ぎゅうにゅう・とりこ あつあげ・さば・みそ	こまつな・とうもろこし こんにやく・にんじん・ごぼう しいたけ	661	27.6	22.4
23	火	○	【手作り献立：まっちゃきなこあげパン】 まっちゃきなこあげパン レンズまめのサラダ ふゆやさいのミネストローネ	パン・あぶら さとう・じゃがいも たかきび・オリブオイル	ぎゅうにゅう・ベーコン きなこ・しろいんげん レンズまめ・まぐろ	だいこん・にんじん・はくさい キャベツ・とうもろこし・パセリ トマト・アスパラガス・たまねぎ	608	21.1	24.7
24	水	○	【1月24日：給食記念日】 ゆずふうみしめじごはん ふるさとうどん はくさいサラダ ぶどうゼリー	こめ・もちこめ うどん・さといも・さとう ノンエッグマヨネーズ	ぎゅうにゅう とりこ・あぶらあげ みそ・まぐろ	しめじ・ゆず・にんじん・ごぼう だいこん・ねぎ・はくさい とうもろこし・ぶどう	600	18.8	20.7
25	木	○	【給食室の仕事】 パン ハンバーゲテミグラスソース こふきいも コーンスープ	パン・あぶら じゃがいも・かたくりこ こめこ	ぎゅうにゅう・とりこ ぶたにく・とうにゅう いんげんまめ	にんじん・たまねぎ とうもろこし・パセリ	610	24.1	21.3
26	金	○	【福岡県の食材：米と麦】 むぎごはん ふゆやさいかレー ブロッコリーサラダ とうにゅうりんごタルト	こめ・むぎ じゃがいも・あぶら・さとう こめコルウ・こめこ	ぎゅうにゅう・ぶたにく いんげんまめ・とうにゅう くまわかめ・だいたず	たまねぎ・にんじん・れんこん・だいこん しょうが・にんにく・トマト・りんご ブロッコリー・キャベツ・とうもろこし	748	21.7	25.9
29	月	○	【料理の紹介：ぶたじる】 むぎごはん あげぎょうざ ぶたじる きりほしだいこんのすのもの	こめ・むぎ・ あぶら・こむぎこ・さとう さといも・かたくりこ	ぎゅうにゅう・ぶたにく だいたず みそ・あぶらあげ	たまねぎ・にんじん・だいこん ごぼう・こんにやく・ねぎ せんぎりだいこん	619	20.4	19.4
30	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 ミートボールスープ	パン じゃがいも・あぶら	ぎゅうにゅう とりこ・ぶたにく ウインナー・ベーコン	にんにく・たまねぎ にんじん・はくさい・ほうれんそう とうもろこし・パセリ	631	22.2	34.3
31	水	○	【郷土料理の紹介：みずたき】 むぎごはん みずたき だいこんのしそマヨネーズあえ もずくのり	こめ・むぎ・さといも マロニー・さとう ノンエッグマヨネーズ・かたくりこ	ぎゅうにゅう・とりこ やきとうふ・ぶたにく だいたず・まぐろ・のり・もずく	はくさい・たまねぎ・にんじん・とうもろこし れんこん・ごぼう・しめじ・しそ しゆんぎく・だいこん・こまつな	615	21.9	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
キャベツ	福岡、熊本、群馬
玉ねぎ	北海道
金時人参	長崎
もやし	福岡
ほうれんそう	福岡、宮崎
しめじ・えのきたけ	福岡

種類	主な産地
根深ねぎ	大分
春菊	福岡
ピーマン	熊本、大分
ねぎ	福岡
ごぼう	宮崎
人参	北海道

種類	主な産地
じゃがいも	北海道
さつまいも	宮崎、鹿児島
里いも	宮崎、熊本、大分
米、小松菜、水菜	新宮町、古賀市 福岡

**1月24日は給食記念日です。新宮北小学校では1月22日～26日を学校給食週間として取り組みます。**

戦後の学校給食は、昭和21年12月24日にユニセフなどからの食料の寄付によって再開されました。それを記念して、冬休みと重ならないように1ヶ月後の1月24日を給食記念日としています。新宮北小学校では、1月22日～26日の間、給食委員会による給食テレビ集会や、児童の作文放送を実施する予定です。毎日何気なく食べている給食ですが、食べ物や多くの人はたらきによって支えられています。食べることの大切さをこの機会に考えてみましょう。

