



# 令和6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)	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			
1	月	○	【こまつな】 むぎごはん カレーにくじゃが キャベツとハムのサラダ	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・きゅうり <b>みずな・もやし</b>	615	19.5	18.9
2	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・でんぶん あぶら・じゃがいも ピーフン・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 <b>みずな</b> ・ねぎ・しめじ・しょうが にんじん・たまねぎ・レモン	621	20.6	25.8
3	水	○	【もやし】 むぎごはん さばのごまだれ もやしのおひたし きゃべつのみそしる	こめ・むぎ 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 <b>こまつな</b> ・たまねぎ・キャベツ しめじ	624	23.5	23.2
4	木	○	【旬の野菜：かぼちゃ】 ツナサンド（パン、ツナサンドのぐ） パンプキンスープ オレンジ	パン・あぶら・さとう ノンエッグマヨネーズ こめこホワイトルウ・とうにゅうクリーム	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	608	23.5	25.3
5	金	○	【七夕（7/7）】 ちらしずし チキンゲット みそしる きりぼしだいこんのおかかあえ たなばたゼリー	こめ・さとう こむぎこ・あぶら でんぶん・パンこ	ぎゅうにゅう・とりにく かつおぶし・とうふ・みそ あぶらあげ・ぶたにく・わかめ	にんじん・たけのこ・ごぼう・しいたけ とうもろこし・ねぎ・たまねぎ だいこん・きゅうり・えのきだけ	641	21.8	20.7
8	月	○	【福岡県の郷土料理：あちゃら漬け】 むぎごはん あつあげととうがんののもの あちゃらづけ こんぶつくだに	こめ・むぎ さとう・あぶら でんぶん	ぎゅうにゅう ぶたにく・あつあげ こんぶ	たけのこ・とうがんと・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	601	20.7	17.5
9	火	○	【はちみつ】 こくとうパン ハニーマスタードチキン アスパラサラダ コーンクリームスープ	パン はちみつ・こめこホワイトルウ じゃがいも・ノンエッグマヨネーズ	ぎゅうにゅう とりにく ハム とうにゅう	アスパラガス・とうもろこし たまねぎ・にんじん キャベツ	631	27.9	27.4
10	水	○	【福岡県の郷土料理：とりすき】 むぎごはん とりすき カリフラワーのサラダ ひじきのり	こめ・むぎ さとう・あぶら	ぎゅうにゅう とりにく・あつあげ のり・ひじき	こんにやく・はくさい・ごぼう・たまねぎ にんじん・ねぶかぶぎ・えのきたけ・しいたけ とうもろこし・カリフラワー・レモン・キャベツ	613	21.8	19.7
11	木	○	【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 トマト・ピーマン キャベツ・きゅうり・とうもろこし	652	25.3	27.0
12	金	○	【料理の紹介：すき焼きごはん】 すき焼きごはん ほきてんがら 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 こむぎこ・でんぶん	ぎゅうにゅう・ぎゅうにく だいず・あおさ・ほき とうふ・あぶらあげ・みそ	たまねぎ・にんじん・こんにやく <b>こまつな</b> ・かぼちゃ ごぼう・しめじ・みずな	607	21.8	19.9
16	火	○	【トマト】 ミルクロールパン トマトとうにゅうシチュー れんこんサラダ	パン・じゃがいも あぶら・ノンエッグマヨネーズ こめこホワイトルウ・とうにゅうクリーム	ぎゅうにゅう まぐろ・とうにゅう ぶたにく	にんじん・たまねぎ・トマト きゅうり・れんこん とうもろこし	611	22.7	26.8
17	水	○	【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 こめこカレールウ 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 まぐろ	たまねぎ・とうがんと・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(なす・なたまめ・だいこん・れんこん・たかな)	668	21.8	23.4

※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。

### あちゃら漬け

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。



### とりすき

糟屋郡から宗像市周辺では、親戚が集まったとき、お祭り、田植え、福刈りの時にとりすきがよく食べられているそうです。



### 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。

