



令和7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			
10	金	○	【3学期給食開始】 むぎごはん サケフライ アスパラガスのごまいため さつまじる	こめ むぎ パンこ こむぎこ あぶら ごまあぶら ごま さつまいも	ぎゅうにゅう さけ ぶたにく とうふ みそ	キャベツ アスパラガス とうもろこし にんじん ごぼう たまねぎ ねぎ	610	24.6	19.9
14	火	○	【だいたい】 こくとうパン とうにゅうシチュー キャベツのサラダ だいたいのとうにゅうパバロア	こくとうパン じゃがいも こめこホワイトルウ あぶら さとう ノンエッグマヨネーズ	ぎゅうにゅう とりにく 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 だいたい	624	25.7	26.6
15	水	○	【てあらい】 しそごはん タイピーエン はるまき かぶのすのもの	こめ むぎ あぶら でんぶ さとう ごま こむぎこ こめこ さといも はるまき	ぎゅうにゅう だいち ぶたにく とりにく あぶらあげ わかめ	たまねぎ ほうさい にんじん ごぼう しそ こまつな たけのこ しいたけ れんこん かぶ レモン にんにく しょうが	636	18.6	26.7
16	木	○	【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 だいちバター 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	602	20.4	27.9
17	金	○	【みそ】 むぎごはん さばのそぼろ ほうれんそうのあえもの ひろしまみそのみそしる	こめ むぎ さとう あぶら ノンエッグマヨネーズ	ぎゅうにゅう さば とうふ みそ わかめ いりこ	とうもろこし たまねぎ にんじん えのきたけ こんにやく しょうが ほうれんそう ねぎ えだまめ	605	20.5	23.4
20	月	○	【新宮町産 しおそば】 むぎごはん さばしおやき こまつなのごまネーズあえ みそしる	こめ むぎ じゃがいも ごま ノンエッグマヨネーズ	ぎゅうにゅう あつあげ さば みそ いりこ	こまつな とうもろこし たまねぎ にんじん みずな	639	21.7	27.0
21	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 オリーブオイル	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 ほうさい 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	601	21.6	24.8
22	水	○	【福岡県の食材：米と麦】 ゆずふうみしめじごはん ふるさとうどん ほうさいサラダ みかんゼリー	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 とりにく 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 ほうさい とうもろこし みかん	618	19.2	20.6
23	木	○	【給食室の仕事】 まるパン ハンバーグデミグラスソース こふきいも コーンスープ	パン あぶら じゃがいも でんぶ こめこホワイトルウ	ぎゅうにゅう とりにく ぶたにく とうにゅう	にんじん たまねぎ とうもろこし パセリ	615	23.9	21.9
24	金	○	【1月24日：給食記念日】 むぎごはん ふゆやさいカレー 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 こめこカレールウ こめこ	ぎゅうにゅう ぶたにく いんげんまめ とうにゅう くわかめ だいち	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	735	20.8	24.9
27	月	○	【食糧の並べ方を確認しよう】 むぎごはん にくじゃが キャベツとカリフラワーのサラダ	こめ・むぎ さとう じゃがいも あぶら ノンエッグマヨネーズ	ぎゅうにゅう まぐろ ぎゅうにく	キャベツ にんじん たまねぎ いんげん カリフラワー こんにやく	626	20.1	19.5
28	火	○	【福岡県産：だいち】 ワンローフパン りんごジャム とうふのミートソース ハニーサラダ	パン さとう あぶら こめこ でんぶ オリーブオイル	ぎゅうにゅう ぶたにく とうふ だいち まぐろ	にんにく たまねぎ りんご にんじん しめじ えだまめ キャベツ ブロッコリー とうもろこし	604	26.7	21.7
29	水	○	【福岡県産：シイラ】 むぎごはん シイラフライ みそしる きりぼしだいこんのおかかあえ いちご	こめ むぎ パンこ こむぎこ さとう じゃがいも	ぎゅうにゅう とうふ わかめ しいら みそ いりこ かつおぶし	たまねぎ にんじん キャベツ いちご せんぎりだいこん みずな	600	21.9	14.8
30	木	○	【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 とりにく ぶたにく ベーコン ウィンナー	にんにく たまねぎ にんじん ほうさい ほうれんそう とうもろこし パセリ	610	22.0	33.1
31	金	○	【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 こんぶつくだに	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 でんぶ	ぎゅうにゅう とりにく やきどろふ ぶたにく かつおぶし だいち まぐろ こんぶ	ほうさい 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	617	21.7	21.8

*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
かぶ	福岡
キャベツ	熊本
ほうさい	大分
しゆんぎく	福岡
だいこん	新宮町・古賀市

種類	主な産地
えのきたけ しめじ	福岡
さつまいも	熊本
たまねぎ	北海道
じゃがいも	北海道
人参	北海道

種類	主な産地
小松菜 水菜	新宮町 古賀市
ねぎ	福岡
いちご	新宮町 古賀市（福岡）
米	豊後（福岡）
麦	福岡

1月24日は給食記念日です。新宮北小学校では1月20日～24日を給食感謝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、この給食感謝週間に栄養教諭による「給食のはなし」や給食委員会による「給食クイズ」のテレビ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、食べ物や多くの人のほ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。

