

令和6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)
				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			
2	月	○	【よくかむこと】 むぎごはん あつあげのちゅうかに はるさめのすのもの	こめ・むぎ さとう あぶら ごまあぶら はるさめ	ぎゅうにゅう ぶたにく・あつあげ とりにく	にんじん・こまつな・たけのこ たまねぎ・きくらげ キャベツ・にんにく・いんげん	606	21.3	18.7
3	火	○	【とうにゅう】 カツバーガー(ヒレカツ キャベツ トンカツソース) じゃがいもとうにゅうスープ	パン・こめコルウ あぶら・さとう・パンこ こむぎこ・じゃがいも	ぎゅうにゅう ぶたにく・とうにゅう ひよこまめ・ベーコン	たまねぎ・にんじん キャベツ・こまつな	611	24.7	25.7
4	水	○	【日本の伝統料理:みそ汁】 むぎごはん さばのホイル焼き ブロッコリーのおかかあえ たまねぎのみそしる	こめ・むぎ さとう・こめこ	ぎゅうにゅう さば・わかめ・みそ かつおぶし・あぶらあげ	ブロッコリー・たまねぎ ねぎ・しめじ とうもろこし	601	27.8	16.0
5	木	○	【ごま】 セサミトースト こめこコーンシチュー ひよこまめのサラダ	パン・あぶら・さとう だいたいバター・じゃがいも こめコルウ・ごま	ぎゅうにゅう ぶたにく・ひよこまめ とうにゅう・とうにゅうクリーム	ブロッコリー・カリフラワー たまねぎ・にんじん とうもろこし・ピーマン・にんにく	600	22.2	27.3
6	金	○	【だいこん】 むぎごはん とりにくのんにくしょうゆ焼き きりぼしだいこんのサラダ はくさいのみそしる	こめ・むぎ 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	ごぼう・にんにく・きりぼしだいこん たまねぎ・にんじん・きくらげ はくさい・きゅうり	621	24.0	21.7
9	月	○	【かぶ】 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(うめいり)	こめ・むぎ さとも・さとう・ごま ノンエッグマヨネーズ	ぎゅうにゅう・とりにく・ぶたにく あつあげ・こんぶ・だいたい 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・うめ	603	20.9	21.0
10	火	○	【食事のあいさつ:ごちそうさま】 パン みかんジャム さけのハーブ焼き パンプキンスープ ごぼうサラダ	パン・こめコルウ オリーブオイル・さとう あぶら・ノンエッグマヨネーズ	ぎゅうにゅう さけ・まぐろ とうにゅう	かぼちゃ・たまねぎ ほうれんそう・パセリ ごぼう・みかん・バジル・にんにく	620	29.8	23.8
11	水	○	【くきわかめ】 むぎごはん ポテトとおこめのササミカツ くきわかめにつけ ぶたじる	こめ・むぎ さとう・ごま・じゃがいも・あぶら さとも・でんぶん・こめこ	ぎゅうにゅう とりにく・ぎゅうにく・ぶたにく くきわかめ・あぶらあげ・みそ	だいこん・こんにゃく にんじん・たまねぎ・ごぼう ねぎ	648	26.6	20.9
12	木	○	【世界の料理:ロシア】 ライむぎパン ボルシチ カリフラワーのサラダ りんごジャム	パン(ライむぎ)・じゃがいも オリーブオイル・さとう こめこハヤシルウ	ぎゅうにゅう ぎゅうにく 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・りんご	610	22.9	22.8
13	金	○	【はくさい】 むぎごはん すき焼き 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・ぎゅうにく 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・りんご・みかん	621	23.1	15.6
16	月	○	【ごぼう】 むぎごはん いわしのうめに きんぴらごぼう さつまじる	こめ・むぎ さとう・あぶら・ごま さつまいも・ごまあぶら	ぎゅうにゅう いわし とりにく・みそ	にんじん・だいこん ごぼう・しめじ・みずな こんにゃく・しそ・たまねぎ	612	22.4	17.9
17	火	○	【かぜを予防する食事】 ことうあげばん ビーフシチュー レンズまめのサラダ	パン・さとう・ことう じゃがいも・こめこハヤシルウ 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	たまねぎ・にんじん キャベツ・トマト とうもろこし	624	22.5	24.9
18	水	○	【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(かけうどん、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・こむぎこ・ごま・でんぶん ノンエッグマヨネーズ	ぎゅうにゅう・とりにく 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	623	18.0	23.1
19	木	○	【リザーブ(予約)給食:デザート】 ロールパン もみのきハンバーグ(デミグラスソース) 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・ココア じゃがいも・あぶら・こめこ デザート	ぎゅうにゅう とりにく・とうにゅう ひよこまめ・ぶたにく	かぶ・たまねぎ・にんじん・しょうが・にんにく とうもろこし・セロリ・ブロッコリー・トマト デザート(いちご・みかん・オレンジ・りんご)	チョコケーキ 681 いちごケーキ 688 みかんゼリー 691	26.6 26.2 25.3	29.3 29.7 24.5
20	金	○	【冬至(21日):かぼちゃ】 むぎごはん とうじかぼちゃカレー だいこんのゆずサラダ	こめ・むぎ あぶら・じゃがいも さとう・こめこカレールウ	ぎゅうにゅう ぶたにく・とうにゅう ハム	かぼちゃ・たまねぎ・にんにく しょうが・トマト・りんご・にんじん こまつな・だいこん・ゆず	610	20.4	17.2

*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・大分
はくさい	大分・熊本
ごぼう・ほうれんそう	九州
セロリ	福岡・長野

種類	主な産地
えのきだけ しめじ	福岡
さつまいも	熊本
かぼちゃ	熊本・北海道
きゅうり	福岡・熊本・宮崎
北条ねぎ(しょうが) 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
米	糟屋
麦	福岡
しゅんぎく	福岡・大分・熊本



〔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。