



令和8年1月分 予定献立表



1月の目標「好ききら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			
				おつちから熱や力のもとになる	ちにくほね血や肉、骨になる	からだちようし体の調子をととのえる			
13	火	○	【3学期給食開始】 せわりミルクコッペ スパゲティーナポリタン ほうれんそうサラダ リンゴジャム	パン スパゲティー あぶら さとう オリーブオイル	ぎゅうにゅう ぶたにく まぐろ とりにく	たまねぎ にんじん しめじ ピーマン トマト ほうれんそう とうもろこし りんご	647	25.0	19.3
14	水	○	【だいたい】 むぎごはん ふゆやさいかレー ブロッコリーサラダ こくさんだいのとうにゅうパバロア	こめ むぎ じゃがいも あぶら 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 とりにく くきわかめ	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 だいたい	677	19.7	22.2
15	木	○	【てあらい】 こくとうパン じゃがいものソテー いわしのカリカリフライ やさいのスープ	こくとうパン じゃがいも だいちバター げんまいこ さとう あぶら こめこ でんぶん	ぎゅうにゅう とりにく いわし いんげんまめ	にんじん キャベツ・とうもろこし にんにく しょうが	613	24.6	26.0
16	金	○	【タイピーエン】 なめしごはん タイピーエン こめこぎょうざ もやしのちゅうかあえ	こめ むぎ あぶら でんぶん さとう ごまあぶら こめこ こめこ さといも はるさめ	ぎゅうにゅう だいち ぶたにく とりにく かつおぶし わかめ	たまねぎ はくさい にんじん ごぼう とうもろこし こまつな たけのこ しいたけ もやし れんこん あおな キャベツ にら にんにく しょうが	626	20.1	21.4
19	月	○	【食器の並べ方を確認しよう】 むぎごはん にくじゃが キャベツのサラダ やさいふりかけ	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 かつおぶし	キャベツ にんじん たまねぎ いんげん カリフラワー あおな こんにやく かぼちゃ しそ	636	20.8	20.1
20	火	○	【ツナ】 ココアあげパン だいちとツナのゴマネーズ じゃがいもとうもろこしのスープ	パン あぶら さとう じゃがいも ココア ノンエッグマヨネーズ とうにゅうクリーム	ぎゅうにゅう ペーコン とうにゅう とりにく だいち まぐろ	にんじん ブロッコリー キャベツ とうもろこし きゅうり たまねぎ	601	20.2	25.9
21	水	○	【れんこん】 むぎごはん さばのホイル焼き レンコンサラダ おすいもの	こめ むぎ さとう あぶら こめこ	ぎゅうにゅう さば とうふ みそ とりにく まぐろ いりこ	たまねぎ にんじん しいたけ みずな れんこん こまつな	617	28.5	17.5
22	木	○	【トマト】 ワンローフパン チョコだいちクリーム こふきいも ぎゅうにくのトマトにこみ きりほしだいこんとペーコンのスープ	パン さとう ココア あぶら オリーブオイル じゃがいも	ぎゅうにゅう ひよこめ ぎゅうにく とりにく ペーコン だっしふんにゅう	にんにく トマト せんぎりだいこん にんじん はくさい たまねぎ みずな えのきだけ	614	24.5	26.3
23	金	○	【みそ】 むぎごはん みそおでん ほうれんそうのごまあえ ヨーグルト	こめ むぎ さといも ごま さとう でんぶん	ぎゅうにゅう とりにく ヨーグルト あつあげ ぶたにく かつおぶし ひじき だいち がんもどき こんぶ みそ	はくさい にんじん ほうれんそう こんにやく だいこん	631	24.1	19.0
26	月	○	給食【給食記念日】 むぎごはん がめに ひじきサラダ じゃこのくろゴまいため	こめ むぎ さといも くるごま あぶら さとう ごまあぶら	ぎゅうにゅう しらすぼし とりにく ハム だいち ひじき あつあげ	にんじん だいこん こんにやく キャベツ たけのこ れんこん いんげん しいたけ	642	24.2	22.9
27	火	○	感謝【給食の歴史】 カツサンド（まるパン とんかつ ソース ゆでキャベツ） ミネストローネ	パン あぶら こむぎこ じゃがいも でんぶん たかきびパスタ パンこ	ぎゅうにゅう とりにく ぶたにく いんげんまめ だいち	にんじん たまねぎ キャベツ にんにく トマト パセリ	609	24.7	24.4
28	水	○	週間【給食のはなし】 むぎごはん さといものそぼろに すのもの ツナだいち	こめ むぎ さとう あぶら さといも ごま	ぎゅうにゅう ぶたにく まぐろ だいち わかめ ハム	キャベツ いんげん しょうが たまねぎ にんじん きゅうり こんにやく しいたけ とうもろこし	611	21.7	16.5
29	木	○	新宮北小【給食室の仕事】 キャラットパン ハニーマスタードチキン ゆでブロッコリー コーンクリームスープ	パン あぶら でんぶん じゃがいも はちみつ	ぎゅうにゅう とりにく とうにゅう	ブロッコリー とうもろこし たまねぎ にんじん	600	27.0	27.9
30	金	○	福岡県【福岡県でできる食材】 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 こめこくさんりんごタルト	こめ もちこめ こめこ うどん さといも さとう ノンエッグマヨネーズ あぶら	ぎゅうにゅう ハム とりにく あぶらあげ みそ だいち いりこ	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 しいたけ りんご	676	19.4	23.8

※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。

種類	主な産地
きゅうり	福岡 熊本 宮崎
キャベツ	熊本 大分 宮崎
白菜	大分 熊本 鹿児島
小松菜	福岡
ピーマン	熊本 鹿児島 宮崎

種類	主な産地
もやし	福岡
ねぎ	福岡
じゃがいも	北海道
人参	長崎
玉ねぎ	北海道

種類	主な産地
しめじ	福岡
大根	福岡
えのきだけ	福岡
水菜	福岡
米 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26日～30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力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。

