



# きゅうしょくこんだてよていひょう



令和6年12月

新宮町立新宮小学校

ひにち ようび	こんだてめい	たいないでのおもなはたらき			エネ ギー (kcal)	たんぱ く質 (g)	脂質 (g)
		おもにからだをつくるものになる	おもにからだのちょうしをととのえるものになる	おもにエネルギーのもとになる			
2 (月)	ぎゅうにゅう すきやきごはん ホキのてんたまあげ こまつなのおひたし かぶのみそしる	ぎゅうにゅう ぎゅうにく ホキのてんたまあげ かつおぶし とうふ あぶらあげ わかめ みそ	たまねぎ にんじん こんにゃく  <b>こまつな</b> もやし かぶはくさい ねぎ	こめ さとう あぶら あぶら	584	24.3	19
3 (火)	ぎゅうにゅう ミルクまるパン ニョッキのトマトソース ツナサラダ	ぎゅうにゅう ポテトニョッキ ぎゅうにく ツナ	にんにく たまねぎ にんじん しめじ パセリ トマト キャベツ コーン ざやいんげん	ミルクパン あぶら ノエッグ マヨネーズ	624	24.8	21
4 (水)	ぎゅうにゅう しらすごはん みそにこみうどん キャベツのおかかあえ みかん	ぎゅうにゅう しらすぼし とりにく あぶらあげ みそ あかみそ こんぶ かつおぶし	にんじん しいたけ えのき <b>だいこん</b> ねぶかねぎ キャベツ ざやいんげん にんじん みかん	こめ むぎ うどん	583	22.4	13
5 (木)	ぎゅうにゅう しょくパン メープルジャム かぶのシチュー ブロッコリーサラダ	ぎゅうにゅう とりにく しろいんげんまめ ぎゅうにゅう チーズ	たまねぎ にんじん かぶ ほうれんそう ブロッコリー コーン	パン メープルジャム じゃがいも バター こむぎこ オリーブゆ さとう	582	22.9	22.1
6 (金)	ぎゅうにゅう むぎごはん とりすき ひじきとれんこんのいためもの かみかみいりこ りんご	ぎゅうにゅう とりにく やきとうふ ひじき あぶらあげ だいず いりこ	こんにゃく にんじん ごぼう たまねぎ はくさい えのき しいたけ ねぶかねぎ れんこん りんご	こめ むぎ さとう あぶら ごま あぶら さとう ごま	629	23.7	18.1
9 (月)	ぎゅうにゅう むぎごはん さばのとうばんじゃんソース いんげんのごまあえ だいごんのみそしる	ぎゅうにゅう さば とうふ わかめ みそ	にんにく しょうが いんげん もやし にんじん <b>だいこん</b> えのき ねぎ	こめ むぎ さとう かたくりこ さとう ごま	635	24.9	24.3
10 (火)	ぎゅうにゅう ワンローフパン チョコクリーム とりにくのレモンやき ほうれんそうソテー ミネストローネ	ぎゅうにゅう チョコクリーム とりにく ベーコン しろいんげんまめ	たまねぎ にんじん かぶ ほうれんそう レモン ほうれんそう コーン たまねぎ にんじん トマト	パン あぶら じゃがいも シェルマカロニ さとう	584	26.6	21.1
11 (水)	ぎゅうにゅう チャーハン ちゃんぽん くきわかめのちゅうかサラダ ヨーグルト	ぎゅうにゅう ハム ぶたにく かくてんぶら くきわかめ ヨーグルト	たまねぎ にんじん えだまめ しょうが たまねぎ しょうが きくらげ もやし キャベツ <b>だいこん</b> <b>こまつな</b>	こめ ごまあぶら ちゃんぽん あぶら さとう ごまあぶら	590	22.3	15
12 (木)	ぎゅうにゅう ライむぎしょくパン ボルシチ かぼちゃオムレツ カリフラワーのサラダ	ぎゅうにゅう ぎゅうにく どうにゅうクリーム かぼちゃオムレツ	たまねぎ にんじん キャベツ トマト ピーズ カリフラワー ブロッコリー レモン	ライむぎパン じゃがいも あぶら さとう	584	26.1	20.7
13 (金)	ぎゅうにゅう ごぼん さつまあげ はくさいのおかかあえ さつまじる みかん	ぎゅうにゅう さつまあげ こんぶつくだに かつおぶし とりにく とうふ みそ	はくさい ざやいんげん たまねぎ ごぼう にんじん <b>だいこん</b> ねぎ みかん	こめ あぶら <b>さつまいも</b>	657	25.4	17.7
16 (月)	ぎゅうにゅう むぎごはん みそカツ だいごんとハムのマリネ ワンドゥンスープ	ぎゅうにゅう ヒレカツ あかみそ ハム あつあげ	にんにく <b>だいこん</b> ブロッコリー レモン チンゲンサイ もやし にんじん	こめ むぎ あぶら さとう ごまあぶら オリーブゆ さとう ワンドン	633	23.7	17.8
17 (火)	新メニュー: 抹茶きなこ揚げパン ぎゅうにゅう まっちゃきなこあげパン キャベツとソーセージのスープに れんこんサラダ	ぎゅうにゅう きなこ ウインナー くきわかめ	しめじ キャベツ ブロッコリー れんこん <b>こまつな</b>	パン あぶら さとう じゃがいも ごま ノエッグ マヨネーズ	570	19.9	25.4
18 (水)	ぎゅうにゅう むぎごはん しゅうまい ひじきのさっぱりあえ キムチチゲ	ぎゅうにゅう しゅうまい ひじき しらすぼし ぶたにく とうふ こめみそ	キャベツ <b>だいこん</b> はくさい ねぶかねぎ いらしめじ えのき もやし キムチ にんにく	こめ むぎ さとう ごまあぶら あぶら ごまあぶら	598	22.5	17.5
19 (木)	ぎゅうにゅう ミルククレセントロールパン ハンバーグケチャップソース じゃがいものサラダ コーンスープ リザーブデザート(いちごケーキ) リザーブデザート(チョコケーキ) リザーブデザート(フルーツゼリー)	ぎゅうにゅう もみのきがたハンバーグ ハム しろいんげんまめ どうにゅう	たまねぎ いんげん たまねぎ にんじん コーン パセリ	いちごケーキ 665   25.4 チョコケーキ 676   25.8 フルーツゼリー 675   25.0	24.2 25.1 20.1		
20 (金)	2学期給食最終日 ぎゅうにゅう むぎごはん どうじかぼちゃカレー ブロッコリーのマヨサラダ	ぎゅうにゅう ぶたにく どうにゅう ハム	かぼちゃ たまねぎ にんじん にんにく しょうが ブロッコリー コーン	こめ むぎ じゃがいも あぶら ノエッグ マヨネーズ	618	21.2	19.2

※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(住んでいる地域でつくられた食材をその地域で消費する(食べる)という事)に取り組んでいます。

給食で使用する食材は、なるべく県産品の使用に努めています。【特に、新宮町・古賀市産の食材(太字)の使用に努めています。】

## 冬休みの食生活について

今年も残すところあとわずかとなりました。冬休み中には、大晦日やお正月など、昔ながらの行事にふれる機会がたくさんあります。また、楽しい行事が続く、生活リズムが乱れがちです。規則正しい食生活を心がけ、元気に過ごしましょう。



- ふ ふるさとの食文化を大切に
- ゆ ゆっくり食べよう よくかんで
- や 休みでも 早寝早起き朝ごはん
- す すききらいせず バランスよく
- み みんな一緒に 楽しい食事

