



# きゅうしょくこんだてよていひょう



令和7年1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			エネルギー (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のになる			
10 (金)	ぎゅうにゅう むぎごはん ハヤシライス ほうれんそうソテー ヨーグルト <b>旬の野菜</b>	ぎゅうにゅう ぎゅうにく ヨーグルト	たまねぎ にんじん しめじ トマト しょうが にんにく ほうれんそう コーン	こめ むぎ あぶら あぶら	593	22.4	14.1
14 (火)	ぎゅうにゅう ごとうしょくパン ハニーマスタードチキン だいこんとツナのサラダ ミネストローネ	ぎゅうにゅう とりにく ツナ ベーコン しろいんげんまめ	<b>だいこん</b> ブロッコリー たまねぎ にんじん いんげん トマト	ごとうパン はちみつ ごまあぶら さとう じゃがいも シェルマカロニ さとう	591	29.1	22
15 (水)	ぎゅうにゅう くろまめごはん ぶりのてりやき のっぺいじる こうはくなます だいたいとうにゅうババロア <b>正月料理</b>	ぎゅうにゅう ローストくろまめ ぶり とりにく とうふ あぶらあげ だいたいとうにゅうババロア	しょうが にんじん こんにゃく ごぼう ねぎ しいたけ <b>だいこん</b> にんじん レモン	こめ さとう さといも ふかたくりこ さとう ごま	645	30	24
16 (木)	ぎゅうにゅう ワンローフパン メープルジャム コーンシチュー ハニーサラダ	ぎゅうにゅう とりにく しろいんげんまめ チーズ ぎゅうにゅう	たまねぎ にんじん コーン ブロッコリー キャベツ いんげん きゅうり レモン	パン メープルジャム じゃがいも こむぎこ バター あぶら はちみつ	601	22.9	21.6
17 (金)	ぎゅうにゅう むぎごはん しそひじきふりかけ みそおでん はくさいのおかかあえ	ぎゅうにゅう ひじき とりにく がんも ちくわ こんぶ こめみそ こんぶつくだにかつおぶし	しそ にんじん こんにゃく <b>だいこん</b> はくさい いんげん	こめ むぎ さとう さといも さとう	558	18.9	13.4
20 (月)	ぎゅうにゅう ごはん すきやき れんこんのマヨいため やきいも <b>食育の日 旬：白菜</b>	ぎゅうにゅう ぎゅうにく やきとうふ ベーコン あおのり	こんにゃく はくさい たまねぎ にんじん えのき ねぶか ねぎ しゆんぎく れんこん いんげん にんにく	こめ さとう あぶら ノイック マヨネーズ あぶら さつまいも	697	22.1	16
21 (火)	ぎゅうにゅう ミルクねじりパン さばのトマトソースかけ キャベツのサラダ はくさいとソーセージのスープに	ぎゅうにゅう さば ウインナー	にんにく たまねぎ トマト キャベツ きゅうり コーン たまねぎ にんじん はくさい	ミルクパン さとう あぶら オリーブゆ さとう じゃがいも	659	27.6	32.9
22 (水)	ぎゅうにゅう むぎごはん ふゆやさいかレー コールスローサラダ <b>2年 リクエスト 献立</b>	ぎゅうにゅう とうにゅう ハム	しょうが にんにく たまねぎ にんじん れんこん <b>だいこん</b> ブロッコリー キャベツ コーン	こめ むぎ さといも あぶら ノイック マヨネーズ	597	20.8	17.3
23 (木)	ぎゅうにゅう ハンバーガー(パン・ハンバーグ・キャベツ) とうにゅうクリームスープ りんご	ぎゅうにゅう ハンバーグ ベーコン しろいんげんまめ とうにゅう とうにゅうクリーム	キャベツ たまねぎ にんじん パセリ コーン りんご	パン さとう かたくりこ <b>さつまいも</b> こむぎこ とうにゅうバター	607	25.1	24.8
給食記念日							
24 (金)	ぎゅうにゅう ごはん さけのしおやき こまつなのあえもの だぶ	ぎゅうにゅう さけ あぶらあげ しらすぼし とりにく かまぼこ	<b>こまつな</b> にんじん えのき こんにゃく にんじん ごぼう れんこん しいたけ	こめ さとう さといも てまりふ かたくりこ	556	28.3	13.9
27 (月)	ぎゅうにゅう むぎごはん がめに ひじきのさっぱりあえ ちりめんだいず <b>福岡県の 郷土料理</b>	ぎゅうにゅう とりにく ひじき しらすぼし ローストだいず いりこ	こんにゃく たけのこ にんじん れんこん しいたけ キャベツ <b>だいこん</b>	こめ むぎ さといも さとう あぶら さとう ごまあぶら さとう	590	22.5	15.1
28 (火)	ぎゅうにゅう ワンローフパン ソフトチーズ ジャーマンポテト グーラッシュ オレンジ <b>ドイツの料理</b>	ぎゅうにゅう ソフトチーズ ウインナー ぎゅうにく とうにゅうクリーム	にんにく にんにく たまねぎ にんじん かぶ トマト オレンジ	パン じゃがいも オリーブゆ オリーブゆ さとう かたくりこ	595	20.7	27.3
29 (水)	ぎゅうにゅう むぎごはん さばのおおのりしょうゆ ブロッコリーのマヨサラダ さといものみそしる	ぎゅうにゅう さばのおおのりしょうゆ ハム とうふ みそ	ブロッコリー コーン <b>だいこん</b> えのき ねぎ	こめ むぎ ノイック マヨネーズ さといも	722	27.6	31.5
30 (木)	ぎゅうにゅう キャロットパン ベーコンのトマトスパゲッティ キャベツソテー フルーツのゼリーあえ	ぎゅうにゅう とりにく ベーコン	たまねぎ にんじん しめじ ブロッコリー トマト キャベツ ほうれんそう パイン みかん	キャロットパン スパゲッティ あぶら あぶら マスカットゼリー	587	21	19.9
31 (金)	ぎゅうにゅう ごはん ししゃもいそべてんぷら だいこんとしらすのうめあえ タイビーエン <b>熊本県の 郷土料理</b>	ぎゅうにゅう ししゃもいそべてんぷら ハム しらすぼし ぶたにく かまぼこ とうにゅう	<b>だいこん</b> <b>こまつな</b> ばいにく にんじん たまねぎ はくさい たけのこ しいたけ	こめ あぶら さとう はるさめ あぶら	619	20.3	20.7

※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。】

## 1月24日は給食記念日です。新宮小学校では1月27日～1月31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日にアジア救済公認団体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、1ヶ月後の1月24日を給食記念日としています。また、1月24日～30日は「全国学校給食週間」です。

新宮小学校では、1月27日(月)～31日(金)にかけて、給食委員会による給食テレビ放送や、児童の作文放送を実施する予定です。

食べることは、わたしたちの心とからだに力をわきたたせる源です。毎日何気なく食べている給食ですが、その陰には多くの人の働きや努力があること、そして食べることの大切さを考えるきっかけになればと思っています。

