

## 1月分 献立予定表

立花小学校ホームページにも掲載中！  
令和2年度  
新宮町立 立花小学校

ひ	ようび	ぎゅうにゅう	こんだてめい	おもなしょくひん			ねつりょう (kcal)	たんぱくしつ (g)	しほう (g)	
				ちからのもとになる (きいろ)	からだをつくる (あか)	からだのちゅうしをとのえる (みどり)				
7	木		キャロットパン でづくりオムレツ ポトフ ミニフィッシュ	パン・あぶら さとう・じゃがいも	ぎゅうにゅう・ぶたにく・チーズ しろいんげんまめ・たまご とりにく・ミニフィッシュ	たまねぎ・にんじん・ほうれんそう セロリ・パセリ・かぶ・ブロッコリー	664	28.9	29.6	
8	金		ピタパン スライスチーズ ドライカレー ほうれんそうのホットサラダ	ピタパン・あぶら じゃがいも	ぎゅうにゅう・チーズ・ぶたにく ひよこまめ・だいす・とうにゅう	たまねぎ・にんじん・トマト ほうれんそう・とうもろこし	624	28.4	27.4	
12	火		ミルクねじりコッペパン とうにゅうクリームスパゲティ くきわかめのゴマネーズ	パン・スペグティ あぶら・でんぶん ごま・エッグケアマヨネーズ	ぎゅうにゅう・ぶたにく とうにゅう・くきわかめ★・ハム	たまねぎ・しめじ・ほうれんそう キャベツ・にんじん・とうもろこし	600	25.4	23.5	
13	水		もちむぎごはん さばのみそに はくさいとじやこのわふうサラダ すまじる みかん	こめ・もちむぎ あぶら・さとう ごまあぶら・ふ	ぎゅうにゅう・さば・みそ しらすぼし	はくさい・キャベツ・にんじん えのきたけ・しいたけ・ねぎ・みかん	655	23.7	21.0	
14	木		こくとうコッペパン とりにくのスタミナソースやき キャベツのサラダ やさいスープ ヨーグルト	パン・さとう・あぶら	ぎゅうにゅう・とりにく・ハム ヨーグルト	りんご・キャベツ きゅうり・にんじん・とうもろこし かぶ・たまねぎ・きくらげ	632	28.9	24.0	
15	金		むぎごはん はっちんどうふ ちゅうかサラダ おさつスティック	こめ・むぎ さとう・ごまあぶら おさつスティック	ぎゅうにゅう・とうふ・ぶたにく えび・ハム・わかめ	はくさい・たまねぎ・にんじん いんげん・ねぶかねぎ・キャベツ とうもろこし	655	25.0	19.4	
おしょうがつりょうり	月		くろまめごはん ぶりのてりやき こうはくなます はかたぞうに	こめ・もちごめ さとう・さといも もち	ぎゅうにゅう・くろまめ・ぶり とりにく	だいこん・にんじん・ごぼう かつおな・はくさい	652	26.6	19.2	
19	火		ハニーレモントースト ポークビーンズ ブロッコリーのさっぱりサラダ	パン・マーガリン・はちみつ じゃがいも・さとう・あぶら ごまあぶら	ぎゅうにゅう・ぶたにく・だいす みそ・とりにく	レモン・にんじん・たまねぎ えだまめ・ブロッコリー とうもろこし	644	24.9	24.0	
20	水		むぎごはん かんとうに はくさいのいそあえ ししゃもフリッター	こめ・むぎ さとう・あぶら	ぎゅうにゅう・とりにく・こんぶ★ あつあげ・ちくわ・のり★ ししゃも	だいこん・にんじん・こんにゃく はくさい	680	24.6	24.5	
21	木		ぶどうコッペパン さとやまうどん だいこんのマヨネーズあえ いりだいすのかりんとがらめ	パン・うどん・あぶら ごま・エッグケアマヨネーズ さとう	ぎゅうにゅう・とりにく・かまぼこ ハム・だいす	はくさい・えのきたけ・にんじん こまつな・しいたけ・ねぶかねぎ だいこん・とうもろこし	607	24.3	22.8	
おたんじょうびきゅうしょくのひ				こめ・あぶら・こめこ さとう・いちごゼリー	ぎゅうにゅう・ハンバーグ とうにゅう・ハム		とうもろこし・たまねぎ グリンピース・にんじん・かぶ	715	24.1	21.8
22	金		カレーピラフ クリームソースハンバーグ かぶのサラダ いちごゼリー							

がつ か にち ぜん こくがっこうきゅうしょくしゅうかん かんしや き も も きゅうしょく た  
1月24日から30日は全国学校給食週間です！感謝の気持ちを持って給食を食べましょう！

【昔の給食を体験しよう】  
きゅうしょくじけいじゅうじやう  
給食開始当初はおにぎりと鮭の塩焼きと野菜のおひたしという献立でした。

【自リ栄養を体験しよう】栄養開始当初はおにぎりと紅茶の喫食が栄養のおひたしといつ帆立でした。			
5ねんせいがしゅうかくしたおこめでつくったしろごはん	25月	さけのしおやき ごまつながあまずあえみそしる	601 27.5 15.3

【昭和27年の給食を体験】とう

【昭和27年の給食を体験しよう】 昭和27年頃の給食は鰐の巻田揚げが給食で出されていました。								
26	火	 くじらカツバーガー とんかつソース (まるパン、くじらカツ、ゆでキャベツ) レンズまめのスープ ヨーグルト	パン・あぶら	ぎゅうにゅう・くじら レンズまめ・ぶたにく ヨーグルト	たまねぎ・キャベツ・パセリ きくらげ	699	25.6	28.8

【福岡の郷土料理を味わおう①】 福岡の郷土料理「か」わざはんを味わってみよう

【福岡の郷土料理を味わおう①】 福岡の郷土料理、「かしわごはん」を味わってみよう！									
27	水		かしわごはん いわしのしょうがに しゅんぎくのごまあえ みそり	こめ・さとう・あぶら ごまあぶら・ごま	ぎゅうにゅう・とりにく・あぶらあげ いわし・とうふ・みそ	ごぼう・にんじん・しいたけ しゅんぎく・もやし・はくさい かぼちゃ・わけぎ	651	27.7	24.6

【福岡の郷土料理】「しんごつや」が作る味噌漬け

【福岡の郷土料理を味わおう②】 福岡の郷土料理、「とんこつラーメン」を味わってみよう!									
28	木		ペーコンむしパン ミルメークココア とんこつラーメン ブロッコリーのいもベーグル	ミルメークココア ちゅうかめん・ごま・あぶら ごまあぶら・さとう ニンニク	ぎゅうにゅう・とうにゅう・ペーコン やきぶた・のり★	グリンピース・とうもろこし キャベツ・もやし・にんじん こまつな・きくらげ・ブロッコリー	591	22.5	18.2

【地元地図ナビゲーター】にちさんちじょうナビゲーター

【地産地消を大切にしよう】 地産地消とは…地域で作られたものを地域で消費することを言います。									
29	金		ぎゅうどん(むぎごはん) かいそうサラダ ポンカン	こめ・むぎ あぶら・さとう ごまあぶら・ごま	ぎゅうにゅう・ぎゅうにく かいそう★	たまねぎ・にんじん・えのきたけ ねぶかねぎ・キャベツ・ポンカン	651	21.8	20.5

※体をつくる(赤)の仲間で体の調子を整える(緑)の働きがある食材に★印をつけています。※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。

※体をつくる(赤)の仲間で体の調子を整える(緑)の働きもある食材に★印を  
※食物アレルギーの除去食を提供する献立名に   をつけています。

※新宮町では、地産地消(住んでいる地域で作られた食材をその地域で消費すること)に取り組んでいます。

新潟市内では、地産地消に注いでいる地域で、下りに新潟を主な食材とする販賣店が複数あります。