



# 1月分 献立予定表



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)	しぼう (g)
				ちからのもとになる (きいろ)	からだをつくる (あか)	からだのちょうしをととのえる (みどり)			
7	木		キャロットパン てづくりオムレツ 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 ひよこめ・だいず・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・スパゲティ あぶら・でんぷん 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 はくさいとじゃこのわふうサラダ すましじる 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 やさしいスープ 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			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
18	月		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・だいず 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・こんにやく 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 いりだいずのかりんとがらめ	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・だいず	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			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	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 グリーンピース・にんじん・かぶ	715	24.1	21.8
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】給食開始当初はおにぎりや鮭の塩焼きと菜のおひたしという献立でした。									
5ねんせいがいしゅうかくしたおこめでつくったしろごはん			しろごはん さけのしおやき こまつなのあまずあえ みそしる	こめ・さとう さつまいも	ぎゅうにゅう・さけ・とうふ わかめ★・みそ	こまつな・にんじん・だいこん	601	27.5	15.3
25	月								
【昭和27年の給食を体験しよう】昭和27年頃の給食は鯨の竜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 みそしる	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		ベーコンむしパン ミルメークココア とんこつラーメン ブロッコリーのいそべあえ	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 こむぎこ	ぎゅうにゅう・とうにゅう・ベーコン やきぶた・のり★	グリーンピース・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)の働きもある食材に★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。

※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。

給食で使用する食材は、なるべく地元で採れたものを使用しています。1月に使用する予定の主な食材の産地は次のとおりです。

種類	主な産地	種類	主な産地	種類	主な産地	種類	主な産地
えのきたけ	佐賀	かぼちゃ	北海道・メキシコ・長崎	キャベツ・きゅうり	福岡・鹿児島	こまつな・だいこん さつまいも・さといも	糟屋郡 及び 古賀市 近郊
ごぼう	青森	しゅんぎく・セロリ・だいこん	福岡	パセリ	福岡・佐賀	はくさい・じゃがいも	
もやし・ねぶかねぎ	大分	たまねぎ	北海道	にんじん	長崎	ねぎ・かぶ・みかん	
はくさい	大分・熊本					わけぎ	