





# 12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5年度  
新宮町立 立花小学校

給食日	曜日	牛乳	献立名	使われている食品と主な働き			熱量 (kcal)	タンパク質 (g)	脂質 (g)
				あか 血や肉、骨になる	みどり 体の調子を整える	きいろ 熱や力のもとになる			
1	金	○	【韓国料理】豆腐チゲ 麦ごはん 豆腐チゲ シュウマイ 切干大根のナムル みかん	ぎゅうにゅう ぶたにく とうふ あぶらあげ みそ シュウマイ わかめ★ ハム	キムチ こんにやく にんじん はくさい なら きりぼしだいこん きゅうり みかん	こめ むぎ あぶら ごま さとう ごまあぶら	663	23.5	19.1
4	月	○	麦ごはん 銀ダラのみりん焼き わかめと春菊の甘酢あえ 呉汁 一食アーモンド	ぎゅうにゅう ぎんだら わかめ★ あぶらあげ だいず みそ	しゅんぎく にんじん もやし たまねぎ ねぎ	こめ むぎ さとう ごまあぶら じゃがいも アーモンド	700	27.0	27.5
5	火	○	ライ麦食パン 焼きうどん れんこんとブロッコリーのサラダ ヨーグルト	ぎゅうにゅう ぶたにく あおのり★ ハム ヨーグルト	きくらげ にんじん たまねぎ キャベツ もやし れんこん ブロッコリー	パン うどん あぶら ごま エッグケアマヨネーズ	692	26.3	28.8
6	水	○	麦ごはん すきやき ほうれん草のごまマヨ和え 炒り大豆のかりんとがらめ	ぎゅうにゅう ぎゅうにく とうふ だいず	こんにやく たまねぎ にんじん はくさい ねぶかねぎ ほうれんそう きりぼしだいこん	こめ むぎ あぶら さとう ごま エッグケアマヨネーズ	717	26.9	26.7
7	木	○	きなこ揚げパン さつまいもとひじきのサラダ 豆乳コーンクリームスープ	ぎゅうにゅう きなこ ひじき★ しろいんげんまめ とうにゅう	えだまめ たまねぎ にんじん とうもろこし	パン さとう あぶら さつまいも エッグケアマヨネーズ	648	21.1	25.9
8	金	○	【北海道の郷土料理】鮭のちゃんちゃん焼き 麦ごはん 鮭のちゃんちゃん焼き けんちん汁 もものタルト	ぎゅうにゅう さけ みそ とうふ あぶらあげ	キャベツ にんじん たまねぎ しめじ だいこん ごぼう ねぎ	こめ むぎ あぶら さとう バター ももタルト	666	26.5	18.5
11	月	○	麦ごはん ちくわの三色揚げ (カレー味・青のり味) 白菜のごま和え 豚汁	ぎゅうにゅう ちくわ あおのり★ わかめ★ ぶたにく とうふ あぶらあげ みそ	はくさい にんじん ごぼう こんにやく ねぎ	こめ むぎ こむぎこ でんぶん あぶら ごま さとう さつまいも	649	21.6	19.3
12	火	○	栗蒸しパン 五目タンメン ブロッコリーのサラダ アーモンドカル	ぎゅうにゅう ぶたにく ハム いりこ	しいたけ にんじん もやし たまねぎ こまつな とうもろこし ブロッコリー キャベツ	ホットケーキミックス さとうくり ちゃんぽんめん あぶら アーモンド	629	25.3	18.6
13	水	○	麦ごはん 味付のり 秋刀魚の甘露煮 切干大根の酢の物 鶏肉とかぶの煮物	ぎゅうにゅう のり★ さんま わかめ★ とりにく	きりぼしだいこん きゅうり にんじん かぶ れんこん しいたけ こんにやく みずな	こめ むぎ ごま さとう ごまあぶら あぶら	628	24.7	19.3
14	木	○	【お誕生日給食】 ワンローフパン 黒豆きなこクリーム カレイのアスパラマヨ焼き ゆでブロッコリー クラムチャウダー さつまポテト	ぎゅうにゅう カレイ あさり 	レモン とうもろこし たまねぎ アスパラガス ブロッコリー にんじん	パン くらめきなこ じゃがいも エッグケアマヨネーズ あぶら さつまポテト	682	29.9	28.7
15	金	○	炊き込みチャーハン ショーロンポオ ワンタンスープ カップdeヤクルト	ぶたにく とりにく ヤクルト ぎゅうにゅう ショーロンポオ	にんじん たまねぎ ねぎ もやし なら	こめ あぶら ごまあぶら ワンタン	724	23.4	26.6
18	月	○	麦ごはん 野菜ふりかけ 揚げ鱈のゆずソースかけ 春雨の酢の物 みそけんちん汁	ぎゅうにゅう さば ハム とうふ あぶらあげ みそ	ふりかけ ゆず きゅうり にんじん とうもろこし だいこん ごぼう ねぎ	こめ むぎ あぶら さとう はるさめ ごまあぶら	702	27.6	24.3
19	火	○	【クリスマス献立】自分で選んだデザートを食べよう ミルククレセントロールパン サイコロステーキ ほうれん草のサラダ 量のスープ クリスマスデザート	ぎゅうにゅう ぎゅうにく みそ ハム ウインナー	たまねぎ レモン ほうれんそう にんじん とうもろこし 	パン あぶら さとう でんぶん じゃがいも パスタ クリスマスデザート	827	29.0	47.5
20	水	○	【12月22日は冬至(一年で最も昼が短い日):かぼちゃ】 冬至のかぼちゃカレー(麦ごはん) 福神漬け フルーツの盛り合わせ	ぎゅうにゅう ぎゅうにく とうにゅう	ふくじんづけ かぼちゃ ぶどう たまねぎ にんじん もも みかん パイン	こめ むぎ じゃがいも あぶら やさいゼリー	672	19.4	17.0

※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。

※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、なるべく地元産・九州産のものを使用しています。12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
きゅうり	熊本・福岡	なら	熊本・宮崎	はくさい	大分・熊本	こまつな・ねぎ みずな・だいこん はくさい	糟屋郡 及び 古賀市 近郊
しゅんぎく	福岡	もやし	大分・福岡	キャベツ	大分・熊本		
ねぶかねぎ	大分・熊本	しめじ	福岡	さつまいも	熊本		
かぶ	福岡	ごぼう	青森・熊本	かぼちゃ	北海道・熊本		