



# 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			
11	木	○	黒糖食パン 鶏のから揚げ ほうれん草のマヨサラダ ラビオリスープ みかんゼリー	ぎゅうにゅうとりにくしろいんげんまめ	ほうれんそう にんじん カリフラワー たまねぎ トマト	パン でんぷん エッグケアマヨネーズ ラビオリ みかんゼリー	658	27.2	24.8
12	金	○	ミンチカレー(麦ごはん) アスパラガスのサラダ うまかつ十	ぎゅうにゅう ぎゅうにく とうにゅう うまかつん	たまねぎ にんじん アスパラガス キャベツ とうもろこし	こめ むぎ じゃがいも あぶら さとう	695	22.3	25.1
15	月	○	【長崎県の郷土料理:具雑煮】【お正月料理】 黒豆ごはん 真鯛の照焼き 紅白なます 具雑煮 だいたいムース	ぎゅうにゅう くらまめ まだい とりにく こんぶ★ こうやどうふ だいたいムース	だいこん にんじん はくさい ごぼう	こめ もちごめ さとう ごま しらたまもち	649	28.6	18.4
16	火	○	食パン あまおういちごジャム 里山うどん 春菊のマヨ和え 炒り大豆の抹茶砂糖がらめ	ぎゅうにゅう とりにく だいず	はくさい にんじん しいたけ ねぶかねぎ しゅんぎく キャベツ とうもろこし	パン いちごジャム うどん あぶら さとう ごま エッグケアマヨネーズ	621	24.2	23.8
17	水	○	麦ごはん ハンバーグ トマトソースぞえ 粉ふきいも コーンクリームスープ 一食チーズ	ぎゅうにゅう ハンバーグ チーズ しろいんげんまめ	たまねぎ にんじん とうもろこし	こめ むぎ さとう じゃがいも	678	24.6	18.9
18	木	○	【お誕生日給食】 ココア揚げパン ポークビーンズ ブロッコリーのさっぱりサラダ	ぎゅうにゅう ぶたにく だいず みそ ハム	にんじん たまねぎ えだまめ ブロッコリー とうもろこし	パン ココア さとう あぶら じゃがいも	640	24.9	24.6
19	金	○	【食育の日:小松菜、ポンカン(地産地消)】 麦ごはん 鱈の塩こうじ漬け 小松菜のごま和え みそ汁 ポンカン	ぎゅうにゅう さばしおこうじ とうふ あぶらあげ みそ	こまつな もやし にんじん とうもろこし だいこん たまねぎ わけぎ ポンカン	こめ むぎ ごま さとう ごまあぶら	687	25.2	24.6
22	月	○	麦ごはん ちりめんふりかけ 鶏肉と根菜の煮物 きゅうりとわかめのナムル ヨーグルト	ぎゅうにゅう しろすばし こんぶ★ かつおぶし とりにく あつあげ わかめ★ ヨーグルト	にんじん しいたけ ごぼう れんこん こんにやく さやいんげん きゅうり とうもろこし	こめ むぎ ごま さとう あぶら ごまあぶら	710	27.0	21.9
23	火	○	ミルクねじりパン サーモンフライ 一食ノンエッグタルタルソース 大根のサラダ 白いんげん豆のスープ ポンカン	ぎゅうにゅう さけ ハム しろいんげんまめ	だいこん みずな パプリカ たまねぎ にんじん ポンカン	パン あぶら タルタルソース ごま さとう じゃがいも	640	25.9	23.8
24	水	○	【イギリス料理:ハッシュドビーフ】 ハッシュドビーフ(麦ごはん) ほうれん草のサラダ フルーツムース	ぎゅうにゅう ぎゅうにく フルーツムース	たまねぎ マッシュルーム えだまめ パセリ トマト ほうれんそう とうもろこし にんじん	こめ むぎ あぶら バター こむぎこ オリーブあぶら さとう	710	23.9	26.4
25	木	○	【手作り献立:黒糖蒸しパン】 黒糖蒸しパン ナポリタン グリーンサラダ アーモンドカル	ぎゅうにゅう とうにゅう ウインナー チーズ ぶたにく いりこ	にんじん たまねぎ ピーマン トマト マッシュルーム キャベツ きゅうり	ホットケーキミックス さとう スパゲティ オリーブあぶら あぶら アーモンド	680	23.5	24.5
26	金	○	【福岡県の郷土料理:かしわめし】 かしわめし さんまのかぼすレモン煮 チンゲン菜の酢の物 すまし汁 レモンゼリー	ぎゅうにゅう とりにく さんま とうふ あぶらあげ わかめ★	ごぼう にんじん しいたけ きりぼし だいこん だいこん わけぎ チンゲンサイ かぼす レモン	こめ さとう あぶら レモンゼリー	650	24.4	23.3
29	月	○	【新宮中学校の生徒が考えた商品:鯖の青のりしょうゆ】 麦ごはん 鯖の青のりしょうゆ かぶの酢の物 豆乳入りみそ汁	ぎゅうにゅう さば みそ とうにゅう あおのり★	かぶ にんじん たまねぎ ごぼう わけぎ	こめ むぎ さとう じゃがいも	661	22.8	25.2
30	火	○	【トルコ料理:ピタパンに具をはさんで食べよう】 ケバブ(ピタパン・ケバブ風炒め) (ゆでキャベツ・一食エッグケアマヨネーズ) レンズ豆のスープ いちご	ぎゅうにゅう ぎゅうにく ベーコン レンズまめ	キャベツ たまねぎ にんじん ピーマン パセリ いちご	エッグケアマヨネーズ あぶら さとう ピタパン でんぷん じゃがいも	627	25.9	28.9
31	水	○	麦ごはん トンカツ 一食とんかつソース 水菜サラダ みそ汁 さつまいもスティック	ぎゅうにゅう トンカツ とうふ みそ	みずな キャベツ にんじん とうもろこし えのきたけ わけぎ	こめ むぎ あぶら さとう さつまいも	693	23.0	22.5

※体をつくる(赤)の仲間て体の調子を整える(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。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
キャベツ	福岡・宮崎	しゅんぎく	福岡	ねぶかねぎ	大分	こまつな・みずな だいこん・はくさい かぶ・わけぎ いちご	糟屋郡 及び 古賀市 近郊
もやし	大分	きゅうり	福岡・佐賀	ごぼう	青森		
パプリカ	韓国	パセリ	福岡・佐賀・大分	トマト	福岡・熊本・大分		
ピーマン	鹿児島・宮崎	さつまいも	宮崎・大分				