



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6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)
				赤 血や肉、骨になる	緑 体の調子を整える	黄色 熱や力のもとになる			
2	月	○	麦ごはん 鱈のみぞれ煮 きんぴらごぼう けんちん汁	ぎゅうにゅう いわしとうふ あぶらあげ	ごぼう にんじん こんにゃく さやいんげん だいこん ねぶかねぎ	こめ むぎ あぶら さとう ごま	611	20.2	21.3
3	火	○	トンカツバーガー(横割丸パン) (トンカツ・トンカツソース・ゆでキャベツ) クラムチャウダー みかん	ぎゅうにゅう トンカツ あさり	キャベツ にんじん たまねぎ とうもろこし みかん	パン あぶら じゃがいも	598	22.3	24.0
4	水	○	【韓国の料理:豆腐チゲ】 麦ごはん 豆腐チゲ シウマイ 切干大根のナムル	ぎゅうにゅう ぶたにく とうふ あぶらあげ みそ シウマイ ★わかめ	キムチ こんにゃく にんじん はくさい なら きりぼしだいこん きゅうり とうもろこし	こめ むぎ あぶら ごま さとう ごまあぶら	615	21.9	19.0
5	木	○	【福岡県の名物:焼うどん】 食パン オレンジマレード 焼うどん れんこんとブロッコリーのサラダ	ぎゅうにゅう ぶたにく ハム ★あおりの	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 ジャム うどん あぶら エッグケアマヨネーズ	588	22.1	22.4
6	金	○	麦ごはん 秋刀魚の甘露煮 小松菜のごま和え 呉汁	ぎゅうにゅう さんま あぶらあげ だいず みそ	こまつな キャベツ にんじん たまねぎ ねぶかねぎ	こめ むぎ さとう ごま さつまいも	606	24.1	17.2
9	月	○	麦ごはん 豚肉のすき焼き わかめと春菊の甘酢あえ ココア豆	ぎゅうにゅう ぶたにく とうふ ★わかめ だいず	こんにゃく たまねぎ にんじん はくさい ねぶかねぎ しゅんぎく もやし	こめ むぎ あぶら さとう ごまあぶら ココア	652	24.6	20.3
10	火	○	ワンローフパン リンごジャム ほうれん草オムレツ 水菜のゴマネーズ ラビオリスープ	ぎゅうにゅう たまご ハム しろいんげんまめ	みずな キャベツ とうもろこし たまねぎ にんじん トマト ほうれんそう	パン リんごジャム ごま エッグケアマヨネーズ ラビオリ	619	22.2	26.8
11	水	○	麦ごはん 鱈のキャベツカツ 春雨の酢の物 みそ汁	ぎゅうにゅう ぶり あつあげ ★わかめ みそ	キャベツ にんじん だいこん もやし きゅうり とうもろこし ねぶかねぎ	こめ むぎ あぶら はるさめ さとう さつまいも	628	18.2	17.2
12	木	○	【関東地方発祥の麺料理:タンメン】 ライ麦食パン 五目タンメン 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 ハム ヨーグルト	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	パン ちゃんぽんめん あぶら ドレッシング ごま	616	27.3	20.6
13	金	○	炊き込みチャーハン 鱈カレーギョウザ ワンタンスープ	ぎゅうにゅう ぶたにく とりにく さばカレーぎょうざ	にんじん たまねぎ ねぶかねぎ もやし なら	こめ あぶら ごまあぶら ワンタン	613	20.7	21.8
16	月	○	麦ごはん みそおでん 小松菜のごま酢和え さつまいもスティック	ぎゅうにゅう とりにく さつまあげ あつあげ ★こんぶ みそ	こんにゃく だいこん こまつな にんじん きりぼしだいこん	こめ むぎ あぶら じゃがいも さとう ごま さつまいも	621	21.5	18.1
17	火	○	【お誕生日給食】 ココア揚げパン 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 ★ひじき とうにゅう しろいんげんまめ	えだまめ たまねぎ にんじん とうもろこし	パン ココア エッグケアマヨネーズ さとう あぶら さつまいも	597	17.6	24.1
18	水	○	麦ごはん 鶏肉とかぶの煮物 鱈の塩焼き 切干大根の酢の物	ぎゅうにゅう とりにく さば ★わかめ	みずな きりぼしだいこん きゅうり かぶ れんこん にんじん しいたけ こんにゃく	こめ むぎ あぶら さとう ごま	651	23.9	24.1
19	木	○	【クリスマス給食: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 もみの木ハンバーグ ほうれん草のサラダ 星のスープ クリスマスデザート	ぎゅうにゅう ハンバーグ ハム ウインナー	ほうれんそう にんじん たまねぎ とうもろこし	パン あぶら さとう じゃがいも パスタ クリスマスデザート	606	23.4	24.7
20	金	○	【12月22日は冬至(一年で最も昼が短い日):かぼちゃ】 冬至かぼちゃカレー(麦ごはん) フルーツの盛り合わせ	ぎゅうにゅう ぶたにく とうにゅう	かぼちゃ 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	650	19.3	18.3

※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。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
キャベツ	長崎・福岡・熊本・鹿児島	きゅうり	佐賀・鹿児島・熊本・福岡	にら	大分・熊本	こまつな・だいこん みずな・さつまいも	糟屋郡 及び 古賀市 近郊
はくさい	大分・熊本・鹿児島・長崎	もやし	福岡	しゅんぎく	福岡		
ねぶかねぎ	大分・長崎	かぶ	福岡	かぼちゃ	北海道・長崎・熊本・鹿児島		
みかん	福岡						