



# 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7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 からだの体の調子を整える	黄色 熱や力のもとになる			
13	火	○	ミルクコッペパン 鶏のから揚げ ほうれん草のサラダ ラビオリースープ	ぎゅうにゅうとりにくハム しろいんげんまめ	ほうれんそうにんじんとうもろこし たまねぎトマト	パンでんぶんあぶら さとうラビオリ	590	28.5	22.9
14	水	○	ポークカレー(麦ごはん) すき昆布のサラダ	ぎゅうにゅうぶたにくどうにゅう ★こんぶハム	たまねぎにんじんえのきだけ どうもろこしりんご	こめむぎじゃがいも あぶらさとう	623	20.8	19.4
15	木	○	黒糖食パン ナポリタン グリーンサラダ	ぎゅうにゅうぶたにくウインナー チーズ	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 きゅうりとうもろこし	パンスパゲティオリーブあぶら さとう	652	25.2	25.8
16	金	○	麦ごはん 鮭の塩こうじ漬け 小松菜のごまあえ さつまいものみそ汁	ぎゅうにゅうさばとうふ あぶらあげみそ	こまつなもやしにんじん どうもろこし たまねぎねぶかねぎ	こめむぎごま さとうさつまいもこうじ	636	23.5	21.9
19	月	○	【お正月献立】長崎県の郷土料理:真雑煮	ぎゅうにゅうくろまめぶり とりにく★こんぶこうやどうふ	だいこんにんじんはくさい ごぼう	こめもちごめあぶら さとうごましらたまもち	683	25.7	24.0
20	火	○	【お誕生日献食】 ねじりコッペパンビーフシチュー ひじきのサラダヨーグルト	ぎゅうにゅうぎゅうにく★ひじき ヨーグルト	たまねぎにんじんキャベツ みずなとうもろこし	パンあぶらじゃがいも こむぎこバターさとう ごまあぶら	591	22.9	21.1
21	水	○	麦ごはん 和風ハンバーグ粉ふきいも 野菜スープ	ぎゅうにゅうハンバーグベーコン	しめじえのきだけキャベツ たまねぎにんじんとうもろこし	こめむぎさとう でんぶんじゃがいも	607	22.5	16.2
22	木	○	栗蒸しパン 里山うどん れんこんのマヨ和え パリッシュ	ぎゅうにゅうとりにくいいこ	はくさいにんじんえのきだけ しいたけねぶかねぎれんこん プロッコリーとうもろこし	ホットケーキミックスさとうくり うどんあぶらエッグケアマヨネーズ	615	20.8	18.8
23	金	○	【給食感謝週間1日目】福岡県の郷土料理:かしわめし	ぎゅうにゅうとりにくあぶらあげ さんまとうふ	にんじんしいたけほうれんそう ごぼうキャベツだいこん えのきだけねぎかぼすレモン	こめさとうあぶら	608	25.0	23.4
26	月	○	【給食感謝週間2日目】自分でリゾットを作ろう 野菜たっぷりトマチーリゾット(キャロットごはん チーズ、スープ)鶏肉のレモン焼き イタリアンサラダ	ぎゅうにゅうチーズベーコン とりにく	にんじんトマトたまねぎ だいこんしめじほうれんそう レモンプロッコリー	こめオリーブあぶらさとう	659	28.0	25.7
27	火	○	【給食感謝週間3日目】サーモンバーガー <sup>(横割丸パン、サーモンフライ、ノンエッグタルタルソース)</sup> ゆでキャベツレンズ豆のスープポンカン	ぎゅうにゅうレンズまめぶたにく サーモンフライ	キャベツたまねぎにんじん ポンカン	パンあぶらじゃがいも ノンエッグタルタルソース	632	26.6	25.6
28	水	○	【給食感謝週間4日目】福岡県の郷土料理:かめ煮	ぎゅうにゅうしらすぼし★こんぶ かつおぶしとりにく★わかめ	たけのここんにゃくしいたけ きぬさやきゅうりとうもろこし にんじんだいこんれんこんごぼう	こめむぎごま さとうさといもあぶら ごまあぶら	662	21.9	15.4
29	木	○	【給食感謝週間5日目】長崎県の郷土料理 キャロットパン皿うどん(揚げ麺、あんかけ) すものプロッコリーの酢の物	ぎゅうにゅうぶたにく	たまねぎにんじんはくさい きくらげプロッコリーとうもろこし	パンあげめんあぶら ごまあぶらでんぶんさとう	669	24.0	30.3
30	金	○	麦ごはん あじ鯵のみりん漬け 春菊のごまあえ とうにゅうい豆乳入りみそ汁 八女茶ムース	ぎゅうにゅうあじとうふ みそとうにゅうやめちゃムース	しゅんぎくにんじんキャベツ たまねぎねぶかねぎ	こめむぎさとう ごまあぶらごまじゃがいも	642	27.0	18.3

\*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。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
キャベツ	福岡・長崎・熊本	きゅうり	福岡・佐賀・鹿児島	トマト	福岡・大分・熊本
ピーマン	鹿児島・熊本	さつまいも	宮崎・鹿児島・熊本	こまつな・ねぎ	福岡・佐賀
ねぶかねぎ	大分・長崎	もやし・みずな・しゅんぎく	福岡	だいこん	福岡・長崎・熊本
はくさい	長崎・大分・熊本	ポンカン	佐賀	ごぼう	青森

