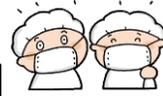




# 令和3年度4月分 予定献立表

給食目標:給食のきまりを守り、楽しい給食にしよう



12日(月)から、全学年給食がはじまります!

新宮町立新宮東中学校

給食日	曜日	牛乳	パン または ごはん	おかず	使われている食品と体内での主な働き						熱量 (kcal)	たんぱく質 (g)	脂肪 (g)
					主に体の組織をつくる		主に体の調子を整える		主にエネルギーになる				
					1群:たんぱく質	2群:カルシウム	3群:カロテン	4群:ビタミンC	5群:炭水化物	6群:油脂類			
					魚・肉・卵・大豆製品	牛乳・小魚・海藻	緑黄色野菜	淡色野菜・果物	穀類・いも類・砂糖	油脂類			
12	月	○	麦ごはん	カレー 甘夏サラダ レモンムース(豆乳)	豚肉 ムース	牛乳	人参 パセリ	玉ねぎ・枝豆・にんにく しょうが・りんご・キャベツ きゅうり・甘夏みかん	米・麦 じゃがいも 砂糖	菜種油 オリーブ油 カレールウ	839	25.8	23.2
13	火	○	キャロット パン	鮭のマヨネーズ焼き マカロニサラダ ポトフ	鮭・ハム 鶏肉	牛乳	人参 ブロッコリー パセリ	玉ねぎ・きゅうり キャベツ・コーン・カブ マッシュルーム・レモン	キャロットパン じゃがいも マカロニ・砂糖	オリーブ油 菜種油 エッグケアマヨネーズ	810	35.9	35.6
世界の料理:中国				マーボー豆腐 焼ギョウザ もやしのごま醤油和え	豆腐・豚肉 ギョウザ・大豆 竹輪・赤みそ	牛乳	人参 にら	玉ねぎ・もやし・椎茸 きゅうり・きくらげ しょうが・にんにく	米・麦 でん粉 砂糖	ごま 菜種油 ごま油	820	31.3	23.2
14	水	○	麦ごはん	ハンバーグトマトソース グリーンサラダ 豆乳クリームシチュー	ハンバーグ 豆乳・鶏肉 ツナ	牛乳	人参 ブロッコリー	玉ねぎ・キャベツ きゅうり・枝豆・レモン コーン・マッシュルーム	ミルクパン じゃがいも 砂糖	オリーブ油 菜種油	774	34.4	28.6
入学祝い献立				鶏のから揚げ 小松菜のソテー てまりふ汁・いちごクレープ	鶏肉・豆腐 小松菜	牛乳・わかめ	人参・ねぎ 小松菜	もやし えのきだけ にんにく・しょうが	米・麦 でん粉・ふ クレープ	菜種油	867	30.5	29.3
食育の日の献立				さば生姜煮 茎わかめの金平 すまし汁	さば・豆腐 鶏肉・かまぼこ 豚肉	牛乳 わかめ	人参 ねぎ	ごぼう・エリンギ えのきだけ しょうが	米・麦 砂糖・ふ	菜種油 ごま油	788	33.1	22.6
世界の料理:中国				回鍋肉 ワンタンスープ いりこ	豚肉・つみれ 厚揚げ 赤みそ	牛乳 わかめ	人参 ちんげんさい ピーマン	キャベツ・玉ねぎ もやし・しめじ・きくらげ にんにく・しょうが	米・麦 ワンタン 砂糖	菜種油 ごま油	797	32.0	23.4
21	水	○	麦ごはん	魚の豆板醤ソース ひじきの炒め煮 団子汁	さば・かまぼこ 角天・油揚げ 合わせみそ	牛乳 ひじき	人参 ねぎ	玉ねぎ・ごぼう えのきだけ にんにく・しょうが	米・麦 じゃがいも 砂糖・もち	ごま油	848	29.3	27.5
22	木	○	ぶどう パン	豆乳クリームスパゲティ キャベツとコーンのサラダ	豆乳・ベーコン ツナ	牛乳	人参 ほうれん草	キャベツ・玉ねぎ えのきだけ しめじ・コーン	ぶどうパン スパゲティ でん粉	菜種油 エッグケアマヨネーズ	805	29.8	28.0
23	金	○	麦ごはん	焼き鳥井 ほうれん草のごま和え みそ汁	鶏肉・豆腐 合わせみそ 竹輪・油揚げ	牛乳 わかめ	人参 ほうれん草	こんにゃく もやし・えのきだけ しょうが・白ねぎ	米・麦 砂糖・でん粉 じゃがいも	すりごま 菜種油 ごま油	826	31.2	26.7
旬(春)の献立				さわらの漬け焼き 水菜とコーンのごまマヨネーズ和え 豆乳入りみそ汁	さわら・厚揚げ 豆乳・ツナ 合わせみそ	牛乳 わかめ	人参 水菜	キャベツ・玉ねぎ ごぼう・コーン 千切大根	米・麦 じゃがいも	エッグケアマヨネーズ いりごま	767	29.5	21.3
27	火	○	食パン 新宮町産 いちごジャム	白身魚フライ 大豆サラダ トマトとラビオリのスープ	ほき 大豆・ハム	牛乳	人参 トマト ブロッコリー	キャベツ・玉ねぎ きゅうり・コーン にんにく	食パン パン粉・ラビオリ いちごジャム	菜種油 ドレッシング	782	33.5	22.9
28	水	○	ゆかり ごはん	鶏南蛮うどん 茎わかめのサラダ アーモンドカル	鶏肉 油揚げ ハム	牛乳 いりこ 茎わかめ	人参 小松菜 しそ	キャベツ・りんご 椎茸・コーン 白ねぎ・えのきだけ	米・麦 うどん でん粉・砂糖	オリーブ油 すりごま アーモンド	767	28.0	20.7
30	金	○	麦ごはん	肉じゃが ブロッコリーのごま和え 一食納豆	豚肉 厚揚げ・竹輪 納豆	牛乳	人参 ブロッコリー	玉ねぎ・こんにゃく 枝豆・しょうが	米・麦 じゃがいも 砂糖	菜種油 すりごま	804	30.3	19.5

※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。

※献立内容などのお問い合わせがありましたら、学校へご連絡ください。(092-963-0085)

※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。4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	福岡県・熊本県	小松菜	福岡県	水菜	福岡県
きゅうり	佐賀県・福岡県	ごぼう	青森県・熊本県	鮭	三陸・北海道
にら	大分県・宮崎県	チンゲン菜	大分県・福岡県	さば	ノルウェー
もやし	福岡県	ピーマン	鹿児島県・宮崎県	さわら	京都府
ねぎ	福岡県	根深ねぎ	大分県・福岡県	ほき(白身魚フライ)	ニュージーランド・チリ・アルゼンチン



ご入学、ご進級おめでとうございます。

4月より新宮東中学校の給食を担当します栄養教諭の柳田と申します。

「食」を通じて、子どもたちが元気に毎日を過ごしていけるように努めていきますので、どうぞよろしくお願いいたします。



- ・清潔なエプロンを着よう
- ・髪の毛が出ないように帽子をかぶろう
- ・マスクをきちんとつける
- ・爪は短く切ろう
- ・石けんを必ず使って手を洗おう
- ・ハンカチでふこう