



# 令和3年度3月分 予定献立表

給食目標:1年間の振り返りをしよう



7日:チャレンジバランス弁当(1年)  
研修旅行(2年)  
11日:卒業証書授与式  
23日:給食終了



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 魚・肉・卵・大豆製品	2群:カルシウム 牛乳・小魚・海藻	3群:カロテン 緑黄色野菜	4群:ビタミンC 淡色野菜・果物	5群:炭水化物 穀類・いも類・砂糖	6群:油脂類 油脂類			
3年生リクエスト献立													
1	火	○	ココア揚げパン	ポトフ フレンチサラダ	鶏肉 ハム	牛乳	人参・パセリ ブロッコリー	玉ねぎ・キャベツ コーン カリフラワー	パン・グラニュー糖 粉糖・じゃがいも マカロニ・ココア・砂糖	菜種油 オリーブ油	758	26.4	30.0
行事食「ひな祭り」													
2	水	○	ちらし寿司	いか天ぷら すまし汁 ひなあられ	鶏肉・卵 いか・豆腐 かまぼこ	牛乳 わかめ	人参 絹さや ねぎ	えのきだけ ごぼう 椎茸	米・砂糖 砂糖・花ふ ひなあられ	菜種油	777	30.9	29.6
手作り													
3	木	○	ガーリックトースト	豆乳クリームシチュー フルーツポンチ	鶏肉 豆乳クリーム 豆乳	牛乳	人参 ブロッコリー パセリ	にんにく・玉ねぎ コーン・枝豆 みかん・もも・パイナップル	ソフトフランスパン じゃがいも 砂糖	菜種油 オリーブ油 大豆バター	778	23.7	29.2
4	金	○	麦ごはん	鶏の照り焼き 切り干し大根の酢の物 白菜のみそ汁	鶏肉・油揚げ 豆腐・みそ 鶏ささみ	牛乳 わかめ	人参 ねぎ	しょうが・千切大根 キャベツ・白菜 えのきだけ	米・麦 砂糖	ごま油 ごま	755	29.7	22.3
7	月	1年生:チャレンジ!バランス弁当					2年生:研修旅行(変更の時は弁当持参になります。)						
8	火	○	麦ごはん	さばの煮つけ きんぴらごぼう 豚汁	さば・みそ 牛肉・豚肉 豆腐・豆板醤	牛乳	人参・ねぎ とうがらし いんげん	しょうが・にんにく ごぼう・こんにゃく 大根・白菜	米・麦 じゃがいも 砂糖	菜種油 ごま・ごま油	825	31.4	24.5
手作り													
9	水	○	ココア蒸しパン	スパゲティマトソース 野菜サラダ	ベーコン ハム	牛乳 調理用牛乳	人参・トマト ブロッコリー	玉ねぎ・にんにく マッシュルーム コーン・キャベツ	ミックス粉 スパゲティ ココア・砂糖	アーモンド 菜種油・オリーブ油 大豆バター	696	22.7	21.8
卒業お祝い献立													
10	木	○	わかめごはん	鶏の唐揚げ おひたし・すまし汁 お祝いデザート(クレープ)	鶏肉・豆腐 かまぼこ かつお節	牛乳 しらす干し わかめ	人参 小松菜 ねぎ	白菜・しょうが にんにく えのきだけ	米・麦 花ふ・でん粉 クレープ	菜種油	871	31.0	29.2
11	金	卒業証書授与式											
14	月	○	麦ごはん	さばの塩焼き いなり和え 豆腐のみそ汁	さば・みそ 油揚げ 豆腐	牛乳 しらす干し わかめ	人参 ほうれん草 ねぎ	キャベツ 玉ねぎ	米・麦 砂糖 じゃがいも	ごま	788	28.0	26.5
15	火	○	麦ごはん	肉じゃが ブロッコリーのおかかマヨ和え しそひじきふりかけ	豚肉 かまぼこ かつお節	牛乳 ひじき	人参 ブロッコリー トマト	玉ねぎ・こんにゃく 枝豆・しょうが しそ	米・麦 じゃがいも 砂糖	菜種油 エッグケアマヨネーズ ごま・ごま油	777	27.5	19.3
16	水	○	麦ごはん	カレー 一口カツ キャベツのサラダ	豚肉 ハム	牛乳	人参 トマト	玉ねぎ・枝豆・りんご しょうが・にんにく キャベツ・コーン・レモン	米・麦 じゃがいも 砂糖	菜種油 カレールウ オリーブ油	852	27.1	26.4
17	木	○	食パン	煮込みハンバーグ 粉ふきいも ミネストローネ	ハンバーグ 赤みそ 鶏肉	牛乳	人参 ブロッコリー トマト	玉ねぎ・キャベツ マッシュルーム にんにく・コーン	パン じゃがいも	菜種油	724	30.9	23.2
18	金	○	麦ごはん	回鍋肉 ワンタンスープ	豚肉 赤みそ・豆板醤	牛乳	人参 ピーマン チンゲン菜	キャベツ・もやし 玉ねぎ・たけのこ さくらげ・しょうが・にんにく	米・麦 でん粉・ワンタン 砂糖	菜種油 ごま油	818	23.3	31.3
22	火	○	黒糖パン	ポテトのチーズ焼き 野菜と大麦のスープ	ベーコン 鶏肉	牛乳 チーズ	人参・パセリ ブロッコリー トマト	玉ねぎ コーン にんにく	黒糖パン じゃがいも 麦	オリーブ油 大豆バター	755	27.2	25.8
23	水	○	麦ごはん	麻婆豆腐 もやしのごま醤油和え 焼売(2個)	豚肉・豆板醤 大豆・豆腐・かまぼこ 赤みそ・焼売	牛乳	人参 にら 小松菜	玉ねぎ・もやし 椎茸・しょうが にんにく	米・麦 砂糖 でん粉	菜種油 ごま油 ごま	815	33.0	24.4

※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、なるべく地元で採れたものを使用しています。3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・佐賀・熊本	ピーマン	鹿児島・大分・熊本	小松菜	福岡・佐賀
もやし	福岡	ごぼう	熊本	チンゲン菜	福岡・大分・熊本・佐賀
にら	大分・熊本	玉ねぎ・じゃがいも	北海道	きゅうり	福岡・佐賀・熊本
白菜	福岡・熊本・宮崎	人参	熊本・鹿児島	いか	北太平洋沖
ねぎ	福岡・佐賀	大根	福岡・長崎・鹿児島	さば	ノルウェー



卒業と進学を目前に控えた皆さんは、寂しさと同時に、新しい生活への期待に胸をふくらませていることと思います。成長するにつれ、自分自身で食べる物を選んだり、料理を作ったりする機会が増えていきますが、健康な心と体は毎日の食事の積み重ねによってつくられます。今まで学んだことや給食を参考に、食べることを大切にしてほしいと願っています。

## 春休みの食生活



春休みは、新しい生活に向けて準備をする期間です。生活環境が変わると、心と体に負担がかかり疲れやすくなるため、1日3食しっかり食べて体調を整え、新生活を元気にスタートできるようにしておきましょう。