



令和4年5月学校給食予定献立表

給食目標:正しい食事マナーを身に付けよう

食事と睡眠をしっかりとして体調を整えましょう！
達成感のある体育会になりますように。

お弁当の日は
2日(月)24日(火)です。

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 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			
6	金	○	ピザパン	シチュー マカロニサラダ クリームヨーグルトパニラ	豚肉 ベーコン 豆乳・鶏肉	牛乳 チーズ クリームヨーグルト	ピーマン 人参	玉ねぎ・枝豆 マッシュルーム・コーン きゅうり・にんにく・レモン	フォカッチャ じゃがいも マカロニ・砂糖	菜種油 大豆バター オリーブ油	738	29.8	29.5
生徒が考えた献立				郷土料理(宮崎県)	鶏肉・油揚げ チキン南蛮 ブロッコリーのおかかマヨ和え 切干大根のみそ汁	牛乳 わかめ	ブロッコリー ねぎ	玉ねぎ・ねぎ 千切大根・枝豆 えのきだけ・りんご	米・麦 砂糖・でん粉	菜種油 エッグケアマヨネーズ	825	30.7	30.2
9	月	○	麦ごはん	お好み焼き ミートボールスープ 一食ミニフィッシュ	卵・豚肉 おから・かつお節 ミートボール	牛乳 ミニフィッシュ	人参 ほうれん草	キャベツ 玉ねぎ・コーン	キャロットパン 小麦粉・砂糖	菜種油	857	32.6	31.7
11	水	○	麦ごはん	磯辺煮 春雨の甘酢和え 味付のり	豚肉 大豆・竹輪 ハム	牛乳 ひじき・茗わかめ のり	人参 こんにゃく しょうが・もやし きゅうり	米・麦 じゃがいも 砂糖・春雨	菜種油 ごま	750	24.6	16.9	
生徒が考えた献立				サーモンフライ 季節のフレンチサラダ コンソメスープ	サーモン ハム 鶏肉	牛乳	人参 ブロッコリー	キャベツ・玉ねぎ コーン カリフラワー	クロワッサン じゃがいも・パン粉 砂糖	菜種油 オリーブ油	748	29.6	37.8
12	木	○	クロワッサン	ハッシュドポーク 甘夏サラダ	豚肉 大豆	牛乳	人参 パセリ	玉ねぎ・マッシュルーム にんにく・枝豆 甘夏・きゅうり・キャベツ	米・麦 砂糖	菜種油 ハヤシルウ オリーブ油	766	22.4	21.2
16	月	○	麦ごはん	豆腐とにらの中華煮 もやしのソテー しゅうまい	豚肉 豆腐 天ぷら・しゅうまい	牛乳	人参 小松菜	玉ねぎ・きくらげ しょうが・にんにく れんこん・もやし	米・麦 でん粉・砂糖	菜種油 ごま ごま油	777	26.1	23.8
17	火	○	蒸しパン	スパゲティミートソース ブロッコリーのサラダ	豚肉 牛肉 大豆・ささみ	牛乳 調理用牛乳	人参 トマト ブロッコリー	玉ねぎ・カリフラワー マッシュルーム・コーン きゅうり・にんにく	小麦粉 砂糖 スパゲティ	菜種油 ハヤシルウ エッグケアマヨネーズ	798	26.5	27.1
18	水	○	麦ごはん	さばの香味焼き 豚肉ともやしのピリ辛炒め 豆乳入りみそ汁	さば・赤みそ 豚肉・豆板醤 厚揚げ・豆乳・みそ	牛乳 わかめ	人参 ねぎ チンゲンサイ	もやし・しょうが 玉ねぎ ごぼう	米・麦 じゃがいも	菜種油	821	28.0	27.2
食育の日の献立				鶏肉のレモンバジル焼き グリーンサラダ コーンポタージュ	鶏肉 ハム	牛乳 調理用牛乳	人参 パセリ	玉ねぎ・コーン キャベツ レモン	パン 砂糖	菜種油 オリーブ油	816	34.1	27.5
20	金	○	麦ごはん	カレー 福神漬 フルーツポンチ	豚肉 福神漬	牛乳	人参	玉ねぎ・枝豆・福神漬 にんにく・しょうが・マスカットゼリー みかん・パイナップル・もも	米・麦 じゃがいも	菜種油 カレールウ	850	22.3	20.6
25	水	○	わかめ ごはん	きつねうどん ひじきと切り干しのごまネーズ	油揚げ 鶏肉・ハム	牛乳 わかめ・ひじき しらす干し	人参 ねぎ	玉ねぎ・しいたけ 大根・きゅうり コーン	米・麦 うどん 砂糖	エッグケアマヨネーズ ごま	784	23.9	23.9
26	木	○	丸パン 横割り	フィッシュバーガー ・白身魚フライ・蒸しキャベツ ・一食とんかつソース ミネストローネ	たら ベーコン	牛乳	人参 ブロッコリー トマト	キャベツ・玉ねぎ コーン・にんにく	パン・パン粉 マカロニ じゃがいも	菜種油	771	29.8	22.4
郷土料理(福岡県)				筑前煮 アスパラのごまネーズ 細切昆布佃煮	鶏肉・厚揚げ ツナ	牛乳 昆布	人参 ブロッコリー いんげん	ごぼう・れんこん こんにゃく・しいたけ アスパラ	米・麦 砂糖・里芋	エッグケアマヨネーズ ごま	794	25.4	22.7
韓国の料理				キムチビビンバ ・ナムル ショーロンポー マロニースープ	豚肉 豆板醤 ショーロンポー 竹輪	牛乳	人参 ほうれん草 小松菜	キムチ・しょうが にんにく・もやし 玉ねぎ・椎茸 えのきだけ	米 砂糖 マロニー	菜種油 ごま ごま油	772	24.3	21.0
31	火	○	食パン	鶏肉のトマト煮 アーモンドのサラダ ヨーグルト鉄入りコアプラス	鶏肉 ささみ	牛乳 ヨーグルト	人参 ブロッコリー トマト	玉ねぎ・枝豆 マッシュルーム・レモン カリフラワー・きゅうり	パン・じゃがいも アーモンド 砂糖	オリーブ油	797	34.2	27.4

※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。5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
ピーマン	宮崎・鹿児島	キャベツ	鹿児島・福岡	サーモン	ロシア
玉ねぎ	福岡 佐賀	にら	宮崎・大分	さば	ノルウェー
葉ねぎ	福岡・大分	人参	長崎・鹿児島	たら	ロシア
ごぼう	熊本	じゃがいも	鹿児島		
ほうれん草	福岡・宮崎	チンゲン菜・もやし	大分		
しめじ・えのきだけ	福岡	ブロッコリー・カリフラワー	エクアドル		
小松菜 きゅうり	福岡	とうもろこし・枝豆	タイ		

【おしらせ】2年生が家庭科で一食分の献立作成の学習をしました。どれも上手に食べる相手の事を考えられたものでした。栄養価と食材の関係から、少し内容を変更して9日と12日に提供します。