



# 令和4年4月学校給食予定献立表

ご入学・ご進学  
おめでとうございます



12日(火)全学年開始

給食目標:給食のきまりを守り、楽しい給食にしよう

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			
12	火	○	麦ごはん	カレー マカロニサラダ	豚肉 ハム	牛乳	人参	玉ねぎ・にんにく しょうが・枝豆・キャベツ コーン・レモン	米・麦 じゃがいも マカロニ 砂糖	菜種油 オリーブ油 カレールウ	788	23.6	22.6
13	水	○	麦ごはん	中国の料理 マーボー豆腐 揚げ餃子(2個) もやしのごま醤油和え	豆腐・豚肉・豆板醤 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	いりごま 菜種油 ごま油	859	30.9	27.5
14	木	○	ミルク丸 パン横割	ハンバーグトマトソース グリーンサラダ ポトフ	ハンバーグ 鶏肉・ツナ	牛乳	人参 ブロッコリー	玉ねぎ・キャベツ カリフラワー コーン	ミルクパン じゃがいも 砂糖	オリーブ油 菜種油	804	35.1	31.2
15	金	○	入学お祝い献立 わかめ ごはん	鶏のから揚げ 小松菜のソテー てまりふ汁・お祝いデザート	鶏肉・豆腐 竹輪	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 ゼリー	菜種油	780	29.1	25.6
18	月	○	麦ごはん	食育の日の献立 ホウレンソウ 回鍋肉 ワンタンスープ	豚肉・鶏肉 赤みそ・厚揚げ 豆板醤	牛乳	人参 ちんげんさい ピーマン	キャベツ・玉ねぎ 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	781	29.5	24.2
19	火	○	麦ごはん	さば生姜煮 金平ごぼう すまし汁	さば・豆腐 鶏肉・かまぼこ 角天	牛乳 わかめ	人参 ねぎ	ごぼう・こんにやく えのきだけ しょうが	米・麦 砂糖・ふ	菜種油 ごま油	756	28.7	23.4
20	水	○	ゆかり ごはん	鶏南蛮うどん アスパラのごまネーズ	鶏肉 油揚げ ハム	牛乳	人参・小松菜 アスパラガス ブロッコリー・しそ	椎茸 白ねぎ	米・麦 うどん でん粉	いりごま エッグケアマヨネーズ	788	27.9	25.1
21	木	○	食パン いちごジャム	ほきフライ 大豆サラダ トマトとラビオリのスープ	ほき 大豆 鶏ささみ	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	752	30.0	24.5
22	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	こんにやく もやし・えのきだけ しょうが	米・麦 砂糖・でん粉 じゃがいも	すりごま 菜種油 ごま油	826	32.4	27.2
25	月	○	麦ごはん	魚のトウバンジャンソース ひじきの炒め煮 団子汁	さば・合わせみそ 鶏肉・かまぼこ・大豆 油揚げ・角天・豆板醤	牛乳 ひじき	人参 ねぎ	ごぼう・にんにく しょうが えのきだけ	米・麦 餅・砂糖	ごま油	838	30.2	29.1
26	火	○	ぶどう ねじり パン	和風スパゲティ 水菜とコーンのごまネーズ	豚肉・ツナ のり	牛乳	ねぎ 水菜	玉ねぎ・にんにく しめじ・えのきだけ キャベツ・コーン	ぶどうパン スパゲティ	菜種油 いりごま エッグケアマヨネーズ	765	29.3	25.6
27	水	○	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・竹輪 納豆	牛乳	人参 ブロッコリー	玉ねぎ・こんにやく 枝豆・しょうが	米・麦 じゃがいも 砂糖	菜種油 すりごま	798	29.2	18.6
28	木	○	麦ごはん	竹輪の磯辺揚げ 切干大根の酢の物 じゃがいもと厚揚げのみそ汁	厚揚げ・竹輪 合わせみそ 鶏ささみ	牛乳 青のり ひじき	人参 ねぎ	玉ねぎ・千切大根 キャベツ	米・麦・小麦粉 じゃがいも 砂糖	菜種油 いりごま ごま油	780	22.7	20.0

※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。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・熊本	葉ねぎ・もやし	福岡・大分	ごぼう	茨木・青森
きゅうり	佐賀・熊本	小松菜・水菜	福岡	チンゲン菜	福岡・佐賀・大分
ピーマン	熊本	じゃがいも	長崎・鹿児島・北海道	にら	宮崎・大分
玉ねぎ	佐賀・長崎・熊本	人参	長崎・鹿児島	さば	ルウエー

## 学校における食育でめざす6つの力

新年度が始まりました。  
安心して給食時間を過  
ごせるよう安全・安心・  
おいしい給食作りに努  
めます。どうぞよろしくお  
願いいたします。



食事の大切さ、喜び、  
そして楽しさを感じる



健康を保つための自己  
管理能力を身に付ける



正しい知識、情報を  
もとに食品を選ぶ



食べ物を大切に、  
関わる人々に感謝する



マナーや思いやりの  
気持ちなど社会性を育む



地域の産物や伝統的な食文  
化を知り、大切にする

