



令和4年4月学校給食予定献立表

給食目標: 給食のきまりを守り、楽しい給食にしよう

ご入学・ご進学
おめでとうございます



12日(火)全学年開始

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						
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 キョウザ・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	○	わかめ ごはん	入学お祝い献立 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	ホイコーロー [®] 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	食育の日の献立 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・こんにゃく 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	焼き鳥丼 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	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	牛乳 のり	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・こんにゃく 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



食べ物を大切にし、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

