

# 令和5年3月学校給食予定献立表



給食目標：1年間の振り返りをしよう



9日：3年生給食終了  
15日：チャレンジバランス弁当  
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			
1	水	○	キムチ ビビンバ	ショウロウポウ 春雨スープ	牛肉・竹輪 豆板醤 ショウロンポウ	牛乳	人参 ほうれん草	玉ねぎ・キャベツ もやし・椎茸・えのきだけ キムチ・生姜・にんにく	米・麦 春雨・砂糖	菜種油 ごま油 ごま	762	24.8	21.4
2	木	○	ココア 揚げパン	ポトフ フレンチサラダ	ウインナー 鶏肉・ハム	牛乳	人参 ブロッコリー	玉ねぎ・キャベツ きゅうり コーン	パン・ココア じゃがいも 砂糖・グラニュー糖	菜種油 オリーブ油	757	27.2	29.1
3	金	○	行事食「ひな祭り」 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・麩 ひなあられ	菜種油	789	29.2	29.9
6	月	○	3年生エール献立 麦ごはん	カレー トンカツ キャベツとハムのサラダ	豚肉 ハム	牛乳	人参 トマト	玉ねぎ・枝豆 生姜・にんにく・レモン キャベツ・きゅうり・コーン	米・麦 じゃがいも 砂糖	菜種油 カレールウ オリーブ油	838	28.1	27.4
7	火	○	手作り ガーリック パン	豆乳クリームシチュー 甘夏	豚肉・豆乳 豆乳クリーム	牛乳	人参 パセリ ブロッコリー	玉ねぎ・甘夏 コーン・枝豆 にんにく	ソフトフランスパン じゃがいも	菜種油 オリーブ油 大豆バター	740	25.9	31.2
8	水	○	麦ごはん	さばの塩焼き いなり和え 豚汁	さば・油揚げ 豚肉・豆腐 味噌	牛乳 しらす干し	人参 ほうれん草 ねぎ	キャベツ・大根 ごぼう・こんにゃく 白菜・生姜	米・麦 砂糖・里芋	ごま 菜種油 ごま油	820	30.4	30.3
9	木	○	卒業お祝い献立 わかめご 飯	鶏のから揚げ ほうれん草のごま和え・すまし汁 お祝いデザート	鶏肉 豆腐	牛乳 わかめ	人参 ほうれん草 ねぎ	もやし・生姜 えのきだけ にんにく	米・麦・砂糖 麩・でん粉 ケーキ	菜種油 ごま	802	31.0	29.1
10	金	卒業証書授与式											
13	月	○	麦ごはん	回鍋肉 ワンタンスープ	豚肉・豆板醤 鶏肉・赤みそ 味噌・厚揚げ	牛乳	人参 ピーマン チンゲン菜	玉ねぎ・たけのこ キャベツ・きくらげ にんにく・生姜	米・麦 砂糖 ワンタン	菜種油 ごま油	757	28.2	22.7
14	火	○	手作り ハニー トースト	豚肉とキャベツのペペロンチーノ ブロッコリーのサラダ	豚肉 ハム	牛乳	ブロッコリー ねぎ	玉ねぎ・キャベツ レモン・しめじ・きゅうり コーン・にんにく	パン 砂糖・蜂蜜 スパゲティ	大豆バター オリーブ油 ドレッシング	811	28.7	29.8
15	水	お弁当の日      ロールストック式で備蓄食品を使ってお弁当を作りましょう！											
16	木	○	キャロット パン	ポテトのチーズ焼き 野菜と大麦のスープ ヨーグルト	鶏肉 ベーコン	牛乳 チーズ ヨーグルト	人参・パセリ ブロッコリー トマト	玉ねぎ コーン にんにく	キャロットパン じゃがいも 麦	オリーブ油 菜種油	793	26.6	31.1
17	金	○	麦ごはん	肉じゃが ブロッコリーのおかかマヨ和え ひじきふりかけ	牛肉 かまぼこ かつおぶし	牛乳 ひじき	人参 ブロッコリー	玉ねぎ・梅 枝豆 こんにゃく・生姜	米・麦 砂糖 じゃがいも	菜種油 ごま油・ごま エッグケアマヨネーズ	773	22.8	25.3
20	月	○	麦ごはん	麻婆豆腐 バンバンジーサラダ	牛肉・豚肉 鶏肉・大豆・赤みそ 豆腐・豆板醤	牛乳	人参 にら	玉ねぎ・きゅうり 椎茸・もやし・レモン 生姜・にんにく	米・麦 砂糖 でん粉	菜種油 ごま ごま油	768	28.7	24.0
22	水	○	麦ごはん	魚のおろし煮 れんこんのきんぴら みそ汁	シルバー てんぷら 厚揚げ・みそ	牛乳 わかめ	人参 ねぎ	玉ねぎ・深ねぎ・生姜 大根・れんこん エリンギ	米・麦 じゃがいも・砂糖 でん粉	ごま ごま油	808	26.4	25.7
23	木	○	ミルク クレセント	ハンバーグトマトソース 粉ふきいも ミネストローネ	ハンバーグ 鶏肉	牛乳	人参 トマト ブロッコリー	キャベツ 玉ねぎ・コーン にんにく	ミルクパン じゃがいも	菜種油	750	31.3	25.7

※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。

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
きゅうり	佐賀・鹿児島	キャベツ・チンゲン菜	福岡・熊本	にら	大分・宮崎
もやし・根深ねぎ	大分	大根	福岡・鹿児島	白菜・ピーマン	鹿児島・宮崎
葉ねぎ	福岡	ごぼう	熊本	シルバー	ニュージーランド

## 1年間の食生活をふりかえろう

1年間の食生活をふりかえって、できたことに○をつけてみましょう。できたことはこれからも続け、できなかったことは「なぜできなかったか」を考えて、改善していきます。

- |  |  |
|--|--|
| <input type="checkbox"/> 朝食を毎日とった                    | <input type="checkbox"/> 栄養バランスのよい食事を心がけた  |
| <input type="checkbox"/> 規則正しい時間に食事をした               | <input type="checkbox"/> 食品表示を見るように心がけた    |
| <input type="checkbox"/> 肉・魚・野菜などを使い、安全と衛生に注意して調理できた | <input type="checkbox"/> 地域の食材や食文化について理解した |
| <input type="checkbox"/> 塩分・脂質・糖分のとりすぎに気がつけた         |  |

## 食べる、生きる!



春休みも『主食・主菜・副菜・汁物』をそろえて食べる食生活を!

## ご卒業おめでとうございます



卒業生のみなさん、ご卒業おめでとうございます。みなさんは、これまでの学校生活でたくさんのことを学んできました。今後、自分自身で食べるものを選んだりつくったりする機会が増えてきます。食べることを大切に、元気に充実した毎日を送ってください。