



令和5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



13日(木)給食開始

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	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			
					魚・肉・卵・大豆製品	牛乳・小魚・海藻	緑黄色野菜	淡色野菜・果物	穀類・いも類・砂糖	油脂類			
13	木	○	麦ごはん	カレー 甘夏サラダ	豚肉 牛乳	人参 トマト	玉ねぎ・にんにく 生姜・枝豆・キャベツ きゅうり・甘夏みかん	米・麦 じゃがいも 砂糖	菜種油 オリーブ油 カレールウ	751	22.2	21.9	
入学お祝い献立													
14	金	○	わかめごはん	鶏のから揚げ 小松菜の和え物 てまりふ汁	鶏肉・豆腐 牛乳・わかめ 竹輪	人参・ねぎ 小松菜	もやし えのきだけ にんにく・生姜	米・麦 でん粉・麩 砂糖	菜種油	770	29.7	26.0	
17	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 牛乳 赤みそ・厚揚げ 豆板醤・みそ	人参 チンゲン菜 ピーマン	キャベツ・玉ねぎ たけのこ・きくらげ にんにく・生姜	米・麦 ワンタン 砂糖・でん粉	菜種油 ごま油	752	28.1	23.5	
18	火	○	キャロットパン	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	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	キャロットパン スパゲティ	オリーブ油 いりごま エッグケアマヨネーズ	788	27.3	33.7	
食育の日の献立													
19	水	○	麦ごはん	さば生姜煮 金平ごぼう すまし汁	さば・豆腐 牛乳 鶏肉・かまぼこ わかめ 角天	人参 ねぎ	ごぼう・こんにゃく えのきだけ 生姜	米・麦 砂糖・麩	菜種油 ごま油	742	29.1	23.3	
20	木	○	黒糖パン	白身魚のマヨネーズ焼き マカロニサラダ ポトフ	メルルーサ 牛乳 ツナ・鶏肉	人参 ブロッコリー パセリ	玉ねぎ・きゅうり キャベツ・コーン マッシュルーム・レモン	黒糖パン じゃがいも マカロニ・砂糖	オリーブ油 エッグケアマヨネーズ	726	33.8	26.8	
21	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 牛乳 みそ わかめ 竹輪・油揚げ	人参 ほうれん草	こんにゃく もやし・えのきだけ 生姜	米・麦 砂糖・でん粉 じゃがいも	すりごま 菜種油 ごま油	768	31.2	24.3	
24	月	○	麦ごはん	ハッシュドポーク ハムサラダ ヨーグルト	豚肉 牛乳 ハム ヨーグルト	人参 トマト	玉ねぎ・しめじ・枝豆 コーン・きゅうり キャベツ	米・麦 砂糖	菜種油 オリーブ油 ハヤシルウ	812	27.5	23.3	
25	火	○	食パン ミルク	ほきフライ 大豆ツナサラダ トマトとじゃがいものスープ	ほき・ベーコン 牛乳 大豆 ツナ	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 じゃがいも ミルク	菜種油 ドレッシング	750	29.1	24.7	
26	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 牛乳 竹輪 納豆	人参 ブロッコリー	玉ねぎ・こんにゃく 枝豆・生姜	米・麦 じゃがいも 砂糖	菜種油 すりごま	749	27.4	17.7	
27	木	○	丸パン 横割	ハンバーグトマトソース グリーンサラダ 豆乳クリームシチュー	ハンバーグ 牛乳 豆乳・豆乳クリーム 鶏肉・ツナ	人参 ブロッコリー トマト	玉ねぎ・キャベツ きゅうり・枝豆 にんにく	パン じゃがいも 砂糖	オリーブ油 菜種油 大豆バター	769	33.3	30.1	
中国の料理													
28	金	○	麦ごはん	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 牛乳 餃子・大豆・みそ 竹輪・赤みそ	人参 にら	玉ねぎ・もやし・椎茸 きゅうり・きくらげ 生姜・にんにく	米・麦 でん粉 砂糖	いりごま 菜種油 ごま油	824	29.0	26.5	

※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。

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	鹿児島・福岡・熊本	小松菜・葉ねぎ・水菜	福岡・佐賀	ごぼう	熊本
きゅうり	佐賀・福岡・熊本	もやし	福岡	チンゲン菜	福岡・佐賀・大分
玉ねぎ	佐賀・長崎・熊本	人参	長崎・鹿児島	じゃがいも	長崎・鹿児島・北海道
ピーマン	鹿児島・大分・熊本	にら	大分・熊本	メルルーサ:アルゼンチン サバ:国内 ホキ:ニュージーランド	

学校給食の目標

学校給食には、食を通した人間形成や生きる力を育むため、次のような目標が定められています。

中学生時代は、心と体が成長し、大人へと近づく時期です。そんな子どもたちを応援し、支えていくために、今年度も安全でおいしい給食を給食室一同心を合わせて届けていきたいと思っております。どうぞよろしくお願いいたします。

適切な栄養と味覚で健やかな体と心を育む。



食べることの大切さや喜びを知る。



給食を手本に望ましい食べ方を学ぶ。



毎日の食事について自分でも考え、判断して食べられるようになる。



いつも感謝の気持ちをもって食事をいただくことができる。



他人のことを考えて思いやり、学校生活を豊かなものにする。



食を通して地域の伝統や歴史を学び、食文化を未来に伝えていく。

