



令和5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つけよう

食事と睡眠をしっかりとって
体調を整えましょう!

23日(火)給食なし

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 | 月 | ○ | 五目炊き込みご飯 | ホキ天玉揚げ 小松菜のごま和え すまし汁 | 豚肉・ホキ 油揚げ・豆腐 鶏肉・かまぼこ | 牛乳・わかめ | 人参 小松菜 ねぎ | ごぼう・椎茸・枝豆 もやし・えのきだけ | 米・麦 砂糖・麩 | 菜種油 ごま | 762 | 28.7 | 26.2 | |
| 2 | 火 | ○ | 麦ごはん | 魚の豆板醤ソース ひじきの炒め煮 みそ汁 | さば・大豆・豆腐 みそ・豆板醤 角天・油揚げ | 牛乳・ひじき わかめ | 人参 ねぎ | えのきだけ 千切大根 にんにく・生姜 | 米・麦 砂糖 | 菜種油 ごま油 | 823 | 31.9 | 30.4 | |
| 宮崎県の郷土料理 | | | | | | | | | | | | | | |
| 8 | 月 | ○ | 麦ごはん | チキン南蛮 切干大根の和えもの 豆腐のみそ汁 | 鶏肉・みそ 豆腐・油揚げ 豆板醤 | 牛乳 わかめ | 人参・ねぎ にら ピーマン | 玉ねぎ・もやし 千切大根 生姜 | 米・麦 でん粉 砂糖 | 菜種油 ごま油 ごま | 801 | 27.3 | 28.5 | |
| 地産地消 | | | | | | | | | | | | | | |
| 9 | 火 | ○ | ワンローフパン 新宮町苺ジャム | あじフライ グリーンサラダ ミートボールスープ | あじ 鶏肉 ミートボール | 牛乳 | 人参 チンゲン菜 | キャベツ・コーン レモン・玉ねぎ | パン・パン粉 苺ジャム 砂糖 | 菜種油 オリーブ油 | 722 | 30.2 | 25.0 | |
| 10 | 水 | ○ | 麦ごはん | 磯辺煮 春雨の甘酢和え 一食さげぱっぱ | 豚肉 大豆・竹輪 ツナ・鮭 | 牛乳 ひじき 茎わかめ | 人参 | こんにゃく もやし・きゅうり 生姜 | 米・麦 砂糖・春雨 じゃがいも | 菜種油 ごま | 744 | 26.1 | 18.3 | |
| 手作り | | | | | | | | | | | | | | |
| 11 | 木 | ○ | ガーリックパン | シチュー マカロニサラダ | 豚肉 豆乳・豆乳クリーム 鶏肉 | 牛乳 | 人参 パセリ | 玉ねぎ・きゅうり 枝豆・コーン にんにく・レモン | フランスパン じゃがいも マカロニ・砂糖 | オリーブ油 大豆バター 菜種油 | 731 | 25.3 | 33.2 | |
| 12 | 金 | ○ | 麦ごはん | さばの蒲焼き ほうれん草のごま和え じゃが芋のみそ汁 | さば・豆腐 みそ 竹輪 | 牛乳 | 人参 ほうれん草 ねぎ | 玉ねぎ もやし・えのきだけ 生姜 | 米・麦 砂糖 じゃがいも | ごま ごま油 | 788 | 27.4 | 27.2 | |
| 15 | 月 | ○ | 麦ごはん | 豆腐とニラの中煮 もやしのソテー シュウマイ(2個) | 豚肉 豆腐・角天 シュウマイ | 牛乳 | 人参 にら 小松菜 | 玉ねぎ・きくらげ にんにく・生姜 もやし | 米・麦 砂糖 でん粉 ごま | 菜種油 ごま油 ごま | 779 | 26.5 | 24.3 | |
| 手作り | | | | | | | | | | | | | | |
| 16 | 火 | ○ | ウインナー 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 | ウインナー・鶏肉 豆乳・牛肉 豚肉・大豆 | 牛乳 | 人参 トマト ブロッコリー | 玉ねぎ・マッシュルーム きゅうり・コーン にんにく | 小麦粉 スパゲティ・砂糖 | 菜種油 ハヤシルウ エッグケアマヨネーズ | 785 | 28.4 | 27.8 | |
| 17 | 水 | ○ | 麦ごはん | さばの香味焼き 豚肉のもやしのピリ辛炒め 豆乳入りみそ汁 | さば・豚肉・みそ 赤みそ・厚揚げ 豆乳・豆板醤 | 牛乳 わかめ | 人参 チンゲン菜 | 玉ねぎ・ごぼう もやし・生姜 | 米・麦 じゃがいも | 菜種油 | 782 | 28.0 | 27.4 | |
| 18 | 木 | ○ | 食パン | 鶏肉のレモンバジル焼き ハムサラダ ポトフ | 鶏肉 ハム ウインナー | 牛乳 | 人参 バジル ブロッコリー | 玉ねぎ・キャベツ きゅうり・カリフラワー レモン | パン じゃがいも 砂糖 | オリーブ油 | 748 | 37.4 | 30.0 | |
| 食育の日 | | | | | | | | | | | | | | |
| 19 | 金 | ○ | 麦ごはん 福神漬 | カレー レモンサラダ | 豚肉 ハム | 牛乳 | 人参 トマト | 玉ねぎ・枝豆・コーン きゅうり・キャベツ・レモン 生姜・にんにく・福神漬 | 米・麦 じゃがいも | カレールウ 菜種油 ドレッシング | 775 | 23.9 | 23.8 | |
| 体育会応援献立 | | | | | | | | | | | | | | |
| 24 | 水 | ○ | わかめ ご飯 | きつねうどん ひじきと切干のゴマネーズ | 鶏肉 油揚げ ハム | 牛乳 わかめ・ひじき しらす干し | 人参 ねぎ | 玉ねぎ・椎茸 千切大根 きゅうり・コーン | 米・麦 うどん 砂糖 | ごま エッグケアマヨネーズ | 759 | 24.3 | 23.4 | |
| 25 | 木 | ○ | 柏型パン | 魚のフライ キャベツソテー ミネストローネ | たら・豚肉 ベーコン | 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 | パン・パン粉 マカロニ じゃがいも | 菜種油 | 739 | 30.3 | 24.5 | |
| 26 | 金 | ○ | 麦ごはん しそ胡麻きくらげ | 筑前煮 キャベツのゴマネーズ | 鶏肉 厚揚げ ツナ | 牛乳 | 人参 ブロッコリー いんげん | キャベツ・ごぼう・椎茸 れんこん・きゅうり・ こんにゃく・しそごまきくらげ | 米・麦 里芋 砂糖 | 菜種油 ごま エッグケアマヨネーズ | 762 | 24.4 | 22.2 | |
| 韓国の料理 | | | | | | | | | | | | | | |
| 29 | 月 | ○ | キムチ ビビンバ | ビビンバのナムル ひじきシュウマイ(2個) 春雨スープ | 豚肉 かまぼこ・豆板醤 ひじきシュウマイ | 牛乳 | 人参 ほうれん草 | 玉ねぎ・キャベツ キムチ・生姜・にんにく もやし・えのきだけ | 米・麦 砂糖・春雨 | ごま・ごま油 菜種油 | 743 | 24.8 | 22.1 | |
| 30 | 火 | ○ | ワンローフパン | 鶏肉のトマト煮 ささみのサラダ ヨーグルト | 鶏肉・ささみ | 牛乳 ヨーグルト | 人参 トマト ブロッコリー | 玉ねぎ・枝豆・レモン きゅうり・マッシュルーム カリフラワー・にんにく | パン じゃがいも 砂糖 | 菜種油 オリーブ油 | 746 | 34.1 | 25.4 | |
| 31 | 水 | ○ | 麦ごはん | さばの塩麴焼き キャベツの即席漬 豚汁 | さば 豚肉・豆腐 油揚げ・みそ | 牛乳 | 人参 ねぎ | キャベツ 大根・ごぼう 白菜・こんにゃく | 米・麦 じゃがいも | ごま 菜種油 ごま油 | 779 | 27.3 | 28.2 | |

※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。

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 |
|------------|-------|-----|-------|--------|-------------|
| キャベツ・チンゲン菜 | 福岡・熊本 | 小松菜 | 福岡・長崎 | ねぎ | 福岡・大分 |
| きゅうり | 佐賀・熊本 | もやし | 大分 | あじ | タイ・ベトナム・長崎 |
| 大根 | 長崎・熊本 | ごぼう | 熊本・青森 | さば | 国内 |
| ピーマン | 熊本 | にら | 熊本・宮崎 | たら:ロシア | ホキ:ニュージーランド |