



令和6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



5日：3年生給食なし



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	金	○	麦ごはん	さばの塩焼き 切干大根の酢の物 復旧・復興を願って 石川県の料理 治部煮	さば 鶏肉 厚揚げ	牛乳	人参 ほうれん草	きゅうり・切干大根 椎茸・たけのこ	米・麦 砂糖・小麦粉 麩	ごま ごま油	831	34.5	28.7
4	月	○	麦ごはん	3年生エール給食 カツカレー キャベツとハムのサラダ	牛肉 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・パン粉 小麦粉・じゃがいも 砂糖	菜種油 カレールウ オリーブ油	837	28.0	27.1
5	火	○	食パン	ハンバーグトマトソース キャベツとコーンのサラダ コンソメスープ ミルク	ハンバーグ ツナ 豚肉	牛乳	人参 トマト パセリ	キャベツ・きゅうり 玉ねぎ・コーン 白菜	パン ミルク	エッグケアマヨネーズ	790	31.8	31.7
6	水	○	キムチごはん	ショウロンポウ 野菜スープ	豚肉・竹輪 豆板醤 ショウロンポウ	牛乳	人参 チンゲン菜	玉ねぎ・白菜 キムチ・えのきだけ 生姜・にんにく	米・麦 砂糖	菜種油 ごま油 ごま	764	26.6	25.4
7	木	○	わかめごはん	鶏のから揚げ ごま和え すまし汁 お祝いケーキ	鶏肉 豆腐	牛乳 わかめ	人参 小松菜 ねぎ	もやし えのきだけ 生姜・にんにく	米・麦・砂糖 麩・でん粉 ケーキ	菜種油 ごま	814	30.0	30.6
8	金			卒業証書授与式 3年生ありがとうございました!									
11	月	○	麦ごはん	チンジャオロースー シュウマイ ワンタンスープ	牛肉・豆板醤 シュウマイ 鶏肉・豆腐	牛乳	人参 ピーマン チンゲン菜	玉ねぎ・きくらげ にんにく・生姜	米・麦 砂糖 ワンタン	菜種油 ごま油	785	31.9	22.6
12	火	○	ロールパン	サーモンフライ グリーンサラダ ミネストローネ いちご	サーモン ツナ・ベーコン 大豆	牛乳 白す干	人参 トマト ブロッコリー	きゅうり・キャベツ 玉ねぎ・コーン・レモン にんにく・いちご	ミルクパン・じゃがいも 小麦粉・パン粉 砂糖・マカロニ	菜種油 オリーブ油	758	32.8	27.5
13	水	○	麦ごはん	肉じゃが ブロッコリーのおかかマヨ和え 一食納豆	豚肉・納豆 かまぼこ かつお節	牛乳	人参 ブロッコリー	玉ねぎ・枝豆 生姜	米・麦 砂糖・こんにやく じゃがいも	菜種油 エッグケアマヨネーズ	796	28.9	22.6
14	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	ベーコン チーズ ヨーグルト	牛乳	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 麦 じゃがいも	大豆バター オリーブ油	832	26.9	35.0
15	金	○	牛肉ごはん	しいらフライ 白菜のおひたし てまりふ汁	牛肉・豆腐 しいら・かまぼこ かつお節	牛乳 白す干 わかめ	人参 小松菜 ねぎ	玉ねぎ・白菜 えのきだけ	米・麦・砂糖 こんにやく・麩 小麦粉・パン粉	菜種油	762	31.5	21.1
18	月	○	麦ごはん	三色丼の具 一食焼きのり おいしいマカロニサラダ あったかいみそ汁	鶏肉・豆腐 卵・油揚げ ツナ・みそ	牛乳 のり わかめ	人参 ねぎ	玉ねぎ・生姜 きゅうり・コーン	米・麦 砂糖・じゃがいも マカロニ	菜種油 ごま油・ごま エッグケアマヨネーズ	796	28.1	27.2
19	火	○	ココアシュガートースト	豚肉とキャベツのペペロンチーノ 野菜サラダ 一食ミニフィッシュ	豚肉 ツナ	牛乳 いりこ	ねぎ ブロッコリー	玉ねぎ・きゅうり しめじ・にんにく キャベツ・コーン	パン 砂糖 スパゲティ	大豆バター オリーブ油 ココアドレッシング	798	31.7	28.3
21	木	○	麦ごはん	魚のおろし煮 れんこんのきんぴら さつまいものみそ汁	さば 牛肉・豆腐 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 さつまいも・砂糖 でん粉	ごま ごま油	838	28.7	26.9

※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。



1年間ありがとうございました

給食で使用する3月の予定食材の主な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
葉ねぎ	福岡・佐賀	もやし・小松菜	福岡	根深ねぎ	大分
キャベツ	宮崎・熊本	ピーマン	鹿児島・熊本	しいら	福岡
きゅうり	長崎・熊本・佐賀	白菜	熊本・鹿児島・宮崎	鮭	北海道
さつまいも	宮崎・鹿児島	チンゲン菜	福岡・熊本・大分	さば	ルウエー

健康的な食生活を身に付けよう 〈減塩〉

生命の維持に欠かせない塩分も取り過ぎには注意が必要です。食塩の量をセーブするには、

①食事で使う食塩を減らす、②野菜をしっかり食べるの2つの方法が効果的です。

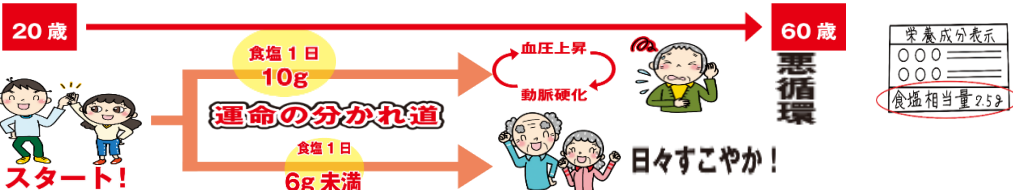
野菜に多いカリウムは体内の余分な食塩(ナトリウム)の排泄を促す働きがあります。

積極的に野菜を食べましょう。また、家庭では、以下のことをおすすめします。

○塩をたす前に、レモンなどの酸味やこしょうなどのスパイスを使ってみましょう。

○昆布、かつお節、椎茸などのだしの相乗効果で旨みで減塩することができます。

○食品を購入するときは、表示を見て、「食塩相当量」を確かめる習慣をつけましょう。



春休みも朝ごはんを必ず食べましょう

朝ごはんを食べることはなぜ大切なのでしょう?

● 1日を元気にスタートできる ● 集中力がアップする

体温が上がり、体が目覚めます。

脳にエネルギーが行きわたり、やる気も出てきます。

● 排便が整う

● 生活リズムが整う

腸が刺激され、はたらきがよくなります。決まった時間の食事が生活にいいリズムを作ります。

新しい学年・学校でよいスタートが切れるよう、春休み中も「早寝」「早起き」「朝ごはん」を心がけて過ごしましょう。

