



# 令和6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



11日(木) 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	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			
11	木	○	麦ごはん	カレー キャベツとハムのサラダ いちごゼリー	牛肉 ハム	牛乳	人参 トマト ブロッコリー	玉ねぎ・にんにく 生姜・枝豆・キャベツ きゅうり・コーン	米・麦・砂糖 じゃがいも いちごゼリー	菜種油 オリーブ油 カレールウ	792	24.3	21.7
12	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 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・生姜	米・麦 でん粉・麩 砂糖	菜種油	770	29.7	26.0
15	月	○	麦ごはん	ホイコーロー ワンタンスープ	豚肉・鶏肉・厚揚げ 赤みそ・みそ 豆板醤	牛乳	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	761	28.8	24.1
16	火	○	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 ツナ・鶏肉	牛乳	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	751	33.0	27.6
17	水	○	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 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 生姜	米・麦 砂糖・でん粉 じゃがいも	いりごま 菜種油 ごま油	771	31.2	24.6
18	木	○	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	794	27.4	33.7
19	金	○	麦ごはん	さばホイル焼 金平ごぼう すまし汁	さば・豆腐 鶏肉・かまぼこ 角天・みそ	牛乳 わかめ	人参 ねぎ	ごぼう えのきだけ こんにゃく	米・麦 砂糖・麩	菜種油 ごま油	762	33.0	19.5
22	月	○	麦ごはん	マーボー豆腐 しゅうまい(2個) 春雨の甘酢和え	豆腐・豚肉・豆板醤 しゅうまい・赤みそ ハム・大豆・みそ	牛乳	人参 にら	玉ねぎ・椎茸 きゅうり・もやし 生姜・にんにく	米・麦 でん粉・春雨 砂糖	いりごま 菜種油 ごま油	781	28.9	21.3
23	火	○	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 豆乳・豆乳クリーム 鶏肉・ツナ	牛乳	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・コーン	パン じゃがいも 砂糖	オリーブ油 菜種油 大豆バター	775	32.4	31.0
24	水	○	麦ごはん	さばの塩こうじ焼き 白菜の即席漬け 豚汁	さば・豚肉 油揚げ みそ	牛乳 昆布	人参 小松菜 ねぎ	大根・ごぼう 白菜 こんにゃく	米・麦 じゃがいも 砂糖	菜種油 ごま油	799	27.5	29.8
25	木	○	食パン いちごジャム	ほきフライ 大豆ツナサラダ トマトスープ	ほき・ベーコン 大豆 ツナ	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 じゃがいも いちごジャム	菜種油 ドレッシング	753	29.6	25.7
26	金	○	麦ごはん	肉じゃが アスパラのごまネーズ 一食昆布佃煮	豚肉 ハム	牛乳 昆布	人参 ブロッコリー アスパラガス	玉ねぎ・こんにゃく 枝豆・生姜	米・麦 じゃがいも 砂糖	菜種油 いりごま エッグケアマヨネーズ	783	24.5	23.7
30	火	○	麦ごはん	ハッシュドビーフ ハムサラダ ヨーグルト	牛肉 ハム	牛乳 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・にんにく	米・麦 砂糖	菜種油 オリーブ油 ハヤシルウ	811	27.9	22.8

※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	福岡・熊本	葉ねぎ・小松菜・水菜・大根	福岡	チンゲン菜・ピーマン・ごぼう	熊本
きゅうり	佐賀・福岡	もやし	大分	にら	大分・宮崎
玉ねぎ	九州産	人参	九州産	じゃがいも	北海道・九州産

学校給食は、栄養バランスのとれた食事であるみなさんの健やかな成長を支え、望ましい食習慣と食に関する実践力を身につける教材としての役割があります。今年度も安全・安心・おいしい給食を給食室一同力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。



## 朝ごはんを食べて登校しよう

新学期が始まりました。午前中から元気に学校生活を送るためには、朝ごはんを食べることが大切です。遅くまで起きていて睡眠時間が少なくなると、体内時計のリズムが乱れ、体調を崩しやすくなります。早起き・早寝で十分な睡眠時間を確保し、朝は太陽の光を浴びて、しっかり朝ごはんを食べて登校しましょう。

