



令和8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



10日：3年生給食なし



新宮町立新宮東中学校

給食日	曜	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				
2	月	○	麦ごはん	回鍋肉 ワンタンスープ	豚肉・みそ 赤みそ・豆板醤 鶏肉	牛乳	人参 青ピーマン チンゲン菜	玉ねぎ・キャベツ たけのこ・にんにく 生姜・きくらげ・もやし	米・麦 でん粉・砂糖 ワンタン	菜種油 ごま油	743	28.3	22.4	
3年生リクエスト														
3	火	○	ココア揚げパン	ポトフ フレンチサラダ 豆乳ヨーグルト	鶏肉・ツナ ウイナー 豆乳	牛乳	人参 ブロッコリー	玉ねぎ・キャベツ きゅうり・コーン ブルーベリー	パン・砂糖 じゃがいも	オリーブ油 菜種油	765	27.6	30.9	
道藤商店(新宮町)の食材を使った献立														
4	水	○	麦ごはん	さばの塩焼き 白菜の和え物 豚汁	さば・豚肉 かつお節 豆腐・みそ	牛乳	人参 小松菜 ねぎ	白菜・大根 生姜・ごぼう こんにゃく	米・麦 砂糖・里芋	菜種油 ごま油	793	30.3	29.9	
5	木	○	黒糖パン	サーモンフライ コールスローサラダ ミネストローネ	サーモン ベーコン	牛乳	人参 ブロッコリー トマト	キャベツ・玉ねぎ コーン・にんにく カリフラワー	黒糖パン じゃがいも パン粉・マカロニ エッグケアマヨネーズ	菜種油 オリーブ油	764	29.5	28.9	
3年生リクエスト														
6	金	○	麦ごはん	カレー キャベツとハムのサラダ 福神漬	牛肉 ハム	牛乳	人参 ブロッコリー	玉ねぎ・レモン・枝豆 キャベツ・にんにく 生姜・コーン・福神漬	米・麦・砂糖 じゃがいも	菜種油 カレールウ オリーブ油	755	25.8	22.1	
1-1の献立														
9	月	○	かしわごはん	きつねうどん フルーツポンチ	鶏肉 油揚げ	牛乳 わかめ	人参 ねぎ	ごぼう・椎茸 みかん・パイン・もも 玉ねぎ	米・麦 うどん・砂糖 ゼリー	菜種油	794	25.7	16.8	
10	火	○	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 いちご(2個)	ベーコン 鶏肉 ウイナー	牛乳 チーズ	人参 ブロッコリー トマト・パセリ	玉ねぎ コーン・にんにく いちご	キャロットパン 小麦・じゃがいも	大豆バター オリーブ油	774	26.5	33.4	
合格祈願														
11	水	○	麦ごはん	ミニおでん さんまみぞれ煮 おひたし	鶏肉・厚揚げ うずら卵 さんま・竹輪	牛乳 昆布	人参 小松菜	大根・こんにゃく 生姜・白菜	米・麦 砂糖	804	32.3	28.0		
3年生リクエスト														
12	木	○	わかめごはん	鶏の唐揚げ 小松菜の和え物 すまし汁 お祝いクレープ	鶏肉 ツナ・豆腐 かまぼこ	牛乳 わかめ	人参 小松菜 ねぎ	生姜・にんにく もやし・えのきだけ	米・麦 砂糖・でん粉 ふ・クレープ	菜種油	832	30.3	27.0	
13	金	卒業証書授与式 3年生おめでとうございます!												
16	月	○	麦ごはん	肉じゃが いわしおかか煮 アスパラのごまネーズ	牛肉 厚揚げ・かつお節 ハム・いわし	牛乳	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 きゅうり	米・麦 じゃがいも 砂糖	菜種油 エッグケアマヨネーズ ごま	823	30.0	27.5	
手作り														
17	火	○	ブルーベリージャム煮しパン	和風スパゲティ ブロッコリーのサラダ ミニフィッシュ	豚肉 ツナ	牛乳・いりこ 調理用牛乳 クリームチーズ	赤ピーマン 小松菜 ブロッコリー	えのきだけ・しめじ 玉ねぎ・にんにく キャベツ・きゅうり・コーン	小麦粉・砂糖 ブルーベリージャム スパゲティ	オリーブ油 ドレッシング	752	30.3	23.3	
18	水	○	麦ごはん	ハッシュドビーフ ハニーサラダ みかんゼリー	牛肉 ハム	牛乳	人参	玉ねぎ・マッシュルーム 枝豆・にんにく キャベツ・コーン	米・麦 はちみつ みかんゼリー	菜種油 オリーブ油 ハヤシルウ	794	25.9	21.0	

※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。

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
小松菜・大根・ねぎ	福岡	玉ねぎ・じゃがいも	北海道	青ピーマン・赤ピーマン	鹿児島・宮崎・高知
いちご	福岡	キャベツ・チンゲン菜	熊本・福岡	もやし	大分
人参	長崎	きゅうり・ごぼう	熊本	白菜	大分・長崎

東日本大震災(2011年3月11日)が発生して15年が経ちます。地震や、台風、豪雨などの災害はいつ起こるか分かりません。この機会に災害について考えたり、備えたりしましょう。

水の備蓄は一人1日3L

水は、命を守るためにとても大切です。飲料水(調理用を含む)の備蓄は、一人1日3Lが目安です。大規模災害発生時には、1週間分の備蓄が望ましいとされています。家庭での備蓄はできていますか?

ローリングストックできる食材を備蓄しよう

ローリングストックとは、使う、また新しく買い足す、備蓄するを繰り返すことをいいます。水に加えて、主食、主菜、副菜となる食材を備蓄しておくことで、災害時にも栄養が偏らず食事をとることができます。
主食：米、パックご飯、スパゲティ、ホットケーキミックス粉など
主菜・副菜：肉や魚の缶詰、レトルト食品、フリーズドライ、根菜類、のりやひじきなどの乾物、果物の缶詰など



学校に来るのが楽しみになるような献立はありましたか?おいしそうに食べてくれて給食室一同、とても嬉しかったです。
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。