

# 令和5年度 3月分 予定献立表

3月の目標 「1年間の給食の反省をしよう」

新宮町立新宮東小学校

給食日	曜日	牛乳	献立名	使われている食品と体内での主なはたらき			熱量 (kcal)	タンパク質 (g)	脂肪 (g)
				きいろ	あか	みどり			
				熱や力のもとになる	血や肉、骨になる	からだの調子を整える			
1	金	○	【行事食:ひな祭り】 ちらしずし いわしの甘露煮 ほうれん草のごま和え 豆腐のすまし汁 ひなまつりゼリー	こめ さとう ごま ひなまつりゼリー	ぎゅうにゅう いわし たまご とりにく あぶらあげ とうふ わかめ	にんじん ごぼう しいたけ かんぴょう いんげん もやし ほうれんそう えのき <b>ねぎ</b>	583	22.0	14.8
4	月	○	しそごはん きつねうどん 豚肉ともやしのピリ辛炒め	こめ うどんめん さとう あぶら	ぎゅうにゅう あぶらあげ とりにく わかめ ぶたにく	たまねぎ にんじん しいたけ <b>ねぎ こまつな</b> もやし	613	22.9	19.3
5	火	○	【6年生リクエスト献立】 ワンローフパン いちごジャム ポテトのチーズ焼き ミートボールスープ	パン いちごジャム じゃがいも おしむぎ あぶら バター	ぎゅうにゅう ベーコン チーズ ミートボール	たまねぎ にんじん キャベツ セロリ	569	22.0	18.8
6	水	○	麦ごはん いりこ 厚揚げの甘辛炒め 茎わかめのごま和え	こめ おぎ あぶら さとう ごま	ぎゅうにゅう いりこ ぶたにく あつあげ くきわかめ	キャベツ たまねぎ にんじん ニラ えのき とうもろこし	572	21.1	19.0
7	木	○	ソフトフランスパン 豚肉のケチャップ煮 ゆで野菜 コーンクリームスープ	パン じゃがいも あぶら さとう なまクリーム	ぎゅうにゅう ぶたにく とうにゅう	たまねぎ キャベツ ブロッコリー とうもろこし	520	23.0	17.6
8	金	○	麦ごはん さばホイル焼き じゃがじゃこ 小松菜のみそ汁	こめ おぎ じゃがいも あぶら ごま	ぎゅうにゅう さば しらすぼし あおのり あぶらあげ こめみそ おぎみそ	<b>こまつな だいこん</b> えのき <b>ねぎ</b>	602	27.7	17.2
11	月	○	麦ごはん ポークカレー 甘夏サラダ	こめ おぎ じゃがいも あぶら さとう	ぎゅうにゅう ぶたにく とうにゅう	たまねぎ にんじん えだまめ キャベツ きゅうり あまなつ	566	16.2	16.2
12	火	○	【6年生リクエスト献立】 ココア揚げパン キャベツとりんごのサラダ ミネストローネ	パン ココア グラニューとう じゃがいも マカロニ あぶら さとう	ぎゅうにゅう スキムミルク ベーコン	キャベツ きゅうり りんご とうもろこし たまねぎ にんじん トマト えだまめ セロリ	566	19.3	22.9
13	水	○	【お祝い献立】 赤飯(一食ごま塩) 鶏のから揚げ 小松菜ののり酢和え おふのすまし汁 祝大福	こめ もちごめ ごま こむぎこ てんぷん あぶら はなふ さとう だいふく	ぎゅうにゅう あずき とりにく ツナ のり とうふ わかめ	<b>こまつな</b> キャベツ もやし にんじん たけのこ えのき しいたけ みつば ゆず	686	26.9	19.5
14	木	—	卒業式						
15	金	○	麦ごはん いりこ 家常豆腐 ブロッコリーの中華和え	こめ おぎ あぶら ごまあぶら さとう でんぷん ごま	ぎゅうにゅう いりこ ぶたにく あつあげ ツナ あかみそ	たまねぎ たけのこ にんじん ピーマン ねぶかねぎ しいたけ ブロッコリー キャベツ とうもろこし	589	24.3	20.0
18	月	○	麦ごはん おはぎ 肉じゃが 小松菜とハムのごま醤油和え	こめ おぎ おはぎ じゃがいも あぶら さとう ごま	ぎゅうにゅう いりこ ぶたにく ハム	たまねぎ にんじん えだまめ こんにゃく もやし <b>こまつな</b> きくらげ	637	21.7	13.4
19	火	○	【食育の日:新宮町・古賀市でとれたはるか】 ワンローフパン 豆乳クリームシチュー マカロニカレー炒め はるか	パン じゃがいも あぶら マカロニ	ぎゅうにゅう とりにく とうにゅう ぶたにく	たまねぎ にんじん えだまめ しめじ アスパラガス とうもろこし <b>はるか</b>	589	23.9	21.4

※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。気になることがありましたら、学校へお問い合わせください。

※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(食べる)ということ)に取り組んでいます。

※給食で使用する食材は、なるべく地元でとれたもの(太字にしています)を使用しています。3月に使用する予定の主な食材の産地は次の通りです。



種類	主な産地	種類	主な産地	種類	主な産地	種類	主な産地	種類	主な産地
キャベツ	熊本、宮崎、大分	もやし	福岡	とうもろこし	タイ他	しめじ	福岡	ごぼう	北海道、青森、大分、宮崎、鹿児島他
きゅうり	熊本、佐賀、長崎	根深ねぎ	大分	枝豆	北海道	マッシュルーム	福岡	小松菜、ねぎ、大根、はるか	糟屋郡及び古賀市近郊
ニラ	宮崎、熊本、大分	じゃがいも	北海道	ブロッコリー	エクアドル	えのき	福岡		
ピーマン	宮崎、鹿児島、熊本	玉葱	北海道	ほうれん草	福岡、宮崎他	エリンギ	国内産		
セロリ	福岡	人参	北海道	たけのこ	福岡、熊本	りんご	青森		