

令和6年度 4月分 予定献立表

4月の目標「身なりをきれいにしよう」

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			
10	水	○	【協力して準備しよう】 ハヤシライス(麦ごはん) れんこんとブロッコリーのサラダ	こめ むぎ じゃがいも あぶら マヨネーズ(卵なし)	ぎゅうにゅう ぶたにく しろいんげん とうにゅう ハム	たまねぎ にんじん えだまめ マッシュルーム ブロッコリー れんこん とうもろこし	591	19.9	18.1
12	金	○	【季節を味わおう(たけのこ)】 たけのこごはん さんま生姜煮 ほうれん草のごま和え 厚揚げのみそ汁	こめ ごま あぶら さとう	ぎゅうにゅう さんま とりにく あぶらあげ あつあげ こめみそ むぎみそ	たけのこ にんじん えだまめ ほうれんそう もやし キャベツ えのき ねぎ	583	24.9	24.4
15	月	○	麦ごはん 鯖のバター焼き 小松菜とハムのごま醤油和え けんちん汁	こめ むぎ バター ごま さとう さといも ごまあぶら	ぎゅうにゅう さわら ハム とうふ	こまつな もやし きくらげ だいこん ごぼう にんじん しいたけ こんにやく ねぶかねぎ	570	26.4	18.3
16	火	○	【地元でとれた果物を味わおう】 黒糖食パン じゃがいもの中華炒め 春雨スープ ニューサマーオレンジ	パン じゃがいも はるさめ あぶら さとう ごまあぶら でんぷん	ぎゅうにゅう ぶたにく とりにく	たけのこ ピーマン たまねぎ にんじん ニラ きくらげ ニューサマーオレンジ	580	25.0	21.6
17	水	○	【1年生給食開始】 麦ごはん チキンカレー フルーツカクテル	こめ むぎ じゃがいも あぶら ゼリー	ぎゅうにゅう とりにく とうにゅう	たまねぎ にんじん えだまめ みかん パイン もも	629	17.6	17.0
18	木	○	【手洗いの大切さ】 キャロットパン ペンネのミートソース キャベツとハムのサラダ	パン ペンネ あぶら さとう	ぎゅうにゅう ぎゅうにく ぶたにく ハム	たまねぎ にんじん エリンギ パセリ キャベツ きゅうり とうもろこし	634	22.2	24.2
19	金	○	【食育の日:地産地消について】 麦ごはん いわしかりかりフライ 豚肉とキャベツのソテー 小松菜のみそ汁	こめ むぎ あぶら	ぎゅうにゅう いわし ぶたにく あぶらあげ こめみそ むぎみそ	キャベツ もやし にんじん こまつな たまねぎ ねぎ えのき	551	19.9	18.7
22	月	○	【かみかみ献立】 麦ごはん 肉じゃが ちりめん野菜のナムル いりこ	こめ むぎ じゃがいも あぶら さとう ごまあぶら	ぎゅうにゅう ぎゅうにく しらすぼし いりこ	たまねぎ にんじん こんにやく えだまめ キャベツ もやし とうもろこし	582	21.6	16.0
23	火	○	【手洗い献立】 照り焼きチキンバーガー 大麦とレンズ豆のスープ	パン さとう マヨネーズ(卵なし) おしむぎ じゃがいも あぶら	ぎゅうにゅう とりにく ベーコン レンズまめ	キャベツ きゅうり たまねぎ にんじん えだまめ セロリ パセリ	579	26.6	24.6
24	水	○	しそごはん わかめうどん 切り干大根のごまネーズ	こめ うどん ごま マヨネーズ(卵なし)	ぎゅうにゅう とりにく わかめ かまぼこ ツナ	たまねぎ にんじん ねぎ しいたけ きりぼしだいこん キャベツ とうもろこし	587	21.2	16.3
25	木	○	ワンローパン いちごジャム 豆乳クリームシチュー マカロニカレー炒め	パン いちごジャム じゃがいも あぶら マカロニ	ぎゅうにゅう とりにく ぶたにく	たまねぎ ブロッコリー にんじん エリンギ アスパラガス とうもろこし	596	23.3	20.7
26	金	○	麦ごはん 鯖の塩焼き もやしとわかめの和え物 豆腐のみそ汁	こめ むぎ さとう ごまあぶら	ぎゅうにゅう さば わかめ ツナ とうふ あぶらあげ こめみそ むぎみそ	もやし キャベツ たまねぎ しめじ ねぎ	601	30.1	21.4
30	火	○	【ファイバー献立】 ライ麦食パン ポークビーンズ 大根サラダ オレンジ	パン じゃがいも あぶら さとう ごま	ぎゅうにゅう ぶたにく だいず こめみそ ハム わかめ	たまねぎ にんじん エリンギ えだまめ だいこん オレンジ	617	25.6	22.0

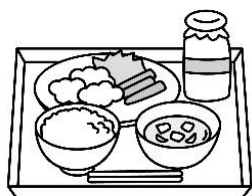
※材料購入等の都合により、献立を変更することがありますのでご了承ください。気になることがありましたら、学校へお問い合わせください。

※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。4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	福岡、熊本	もやし	大分	玉葱	九州・他	たけのこ	福岡、熊本	ごぼう	北海道、青森、大分、宮崎、鹿児島他
きゅうり	福岡、佐賀	根深ねぎ	福岡、大分	人参	九州・他	しめじ	福岡	オレンジ	アメリカ
ニラ	宮崎、大分	大根	福岡	とうもろこし	タイ他	マッシュルーム	福岡	小松菜、ねぎ、	糟屋郡及び古賀市
ピーマン	鹿児島、宮崎	里芋	熊本、福岡	枝豆	北海道	えのき	福岡	ニューサマーオレンジ	近郊
セロリ	福岡	アスパラガス	福岡	ブロッコリー	九州産	エリンギ	国内産		
パセリ	佐賀、大分、福岡	じゃがいも	北海道・九州・他	ほうれん草	福岡、宮崎他				

今年度も5月から郷土料理や世界の料理を紹介していきます。また、新宮町や古賀市などで採れた野菜や果物を取り入れていきます。楽しみにしててください。



保護者のみなさまへ

- ・食事環境を整えるために、清潔なナフキン、マスクを持たせていただきますよう よろしくお願いたします。
- (給食当番でない子供も給食時間はマスクを着用して待ちますので、給食用のマスクを持たせてください)
- ・給食当番エプロンの洗濯や補修についても、ご協力をお願いいたします。

