



きゅうしよくこんだてよていひょう



令和7年4月

新宮町立新宮東小学校

ひに ち よう び	こんだてめい	たいないでのおもなはたらき			エ ル ギー (kcal)	たん ぱ く 質 (g)	脂 質 (g)
		おもにからだをつくるものになる	おもにからだのちょうしをととのえるものになる	おもにエネルギーのもとになる			
9 (水)	ぎゅうにゅう むぎごはん ハヤシライス れんこんとブロッコリーのサラダ	ぎゅうにゅう ぶたにく しろいんげんまめ どうにゅう ハム	にんにく たまねぎ にんじん エリンギ えだまめ ブロッコリー れんこん	こめ むぎ じゃがいも あぶら マヨネーズ(卵なし)	596	19.8	20.3
11 (金)	ぎゅうにゅう たけのこごはん さんましょうがに ほうれんそうのごまあえ あつあげのみそしる	ぎゅうにゅう とりにく あぶらあげ さんま あつあげ みそ	たけのこ にんじん えだまめ ほうれんそう にんじん もやし キャベツ エノキ ねぎ	こめ あぶら さとう ごま ねりごま さとう	581	24.5	24.6
14 (月)	ぎゅうにゅう むぎごはん さわらのバターやき こまつなとハムのごまじょうゆあえ けんちんじる	ぎゅうにゅう さわら ハム どうふ	もやし こまつな きくらげ だいこん ごぼう にんじん こんにゃく しいたけ ねぎ	こめ むぎ バター ごま さとう ざいとも ごまあぶら	545	24.5	17.4
15 (火)	ぎゅうにゅう こくとうしよくパン ポークビーンズ だいこんサラダ ニューサマーオレンジ	ぎゅうにゅう ぶたにく ベーコン だいず 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 ニューサマーオレンジ	こくとうパン じゃがいも さとう あぶら あぶら さとう	562	24.4	20.3
16 (水)	ぎゅうにゅう むぎごはん チキンカレー フルーツカクテル	ぎゅうにゅう とりにく どうにゅう	たまねぎ にんじん えだまめ にんにく みかん パイン もも	こめ むぎ じゃがいも あぶら カクテルゼリー	632	18.7	17.3
17 (木)	ぎゅうにゅう キャロットパン ペンのミートソース キャベツとハムのサラダ	ぎゅうにゅう ぎゅうにく ぶたにく レンズまめ ハム	たまねぎ にんじん エリンギ にんにく キャベツ きゅうり コーン	キャロットパン マカロニ あぶら さとう あぶら	622	23.0	24.9
18 (金)	ぎゅうにゅう むぎごはん じゃがいものちゅうかいため ちゅうかコーンスープ	ぎゅうにゅう ぶたにく たまご	しょうが にんにく たけのこ ピーマン たまねぎ コーン チンゲンサイ きくらげ	こめ むぎ じゃがいも あぶら さとう ごまあぶら どんぶ	586	21.2	18.3
21 (月)	ぎゅうにゅう むぎごはん にくじゃが ちりめんやさいのナムル いりこ	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 こんにゃく えだまめ キャベツ もやし にんじん コーン	こめ むぎ じゃがいも あぶら さとう さとう ごまあぶら	578	22.0	15.5
22 (火)	ぎゅうにゅう てりやきチキンバーガー(パン) てりやきチキンバーガー(てりやきチキン) ゆでやさい ミネストローネ	ぎゅうにゅう とりにく ベーコン	しょうが キャベツ きゅうり たまねぎ にんじん えだまめ セロリ にんにく トマト	パン さとう マヨネーズ(卵なし) マカロニ じゃがいも あぶら	558	25.2	25.1
23 (水)	ぎゅうにゅう マーボーどん(むぎごはん) マーボーどん(具) はるさめスープ	ぎゅうにゅう どうふ ぶたにく みそ とりにく	たまねぎ にんじん しいたけ ねぶかねぎ しょうが にんにく たまねぎ にんじん にら きくらげ	こめ むぎ あぶら さとう ごまあぶら どんぶ	589	24.5	19.3
24 (木)	ぎゅうにゅう ワンローフパン いちごジャム どうにゅうクリームシチュー まかにカレーいため	ぎゅうにゅう どうふ ぶたにく ぶたにく	たまねぎ えだまめ にんじん エリンギ アスパラ コーン	パン いちごジャム じゃがいも あぶら マカロニ あぶら	596	23.9	21.2
25 (金)	ぎゅうにゅう むぎごはん さばのしおやき もやしとわかめのちゅうかあえ キャベツのみそしる	ぎゅうにゅう さば ツナ わかめ どうふ あぶらあげ みそ	もやし きゅうり キャベツ エノキ ねぎ	こめ むぎ ごまあぶら さとう	626	33.0	22.9
28 (月)	ぎゅうにゅう むぎごはん いわしカリカリフライ ぶたにくとキャベツのソテー こまつなのみそしる	ぎゅうにゅう いわし ぶたにく どうふ あぶらあげ みそ	キャベツ もやし ピーマン こまつな たまねぎ エノキ ねぎ	こめ むぎ あぶら あぶら	599	22.8	21.8
30 (水)	ぎゅうにゅう しそごはん わかめうどん きりぼしだいこんのごまネーズ	ぎゅうにゅう わかめ とりにく 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 コーン	こめ うどん ごま マヨネーズ(卵なし)	592	21.4	16.2

※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。

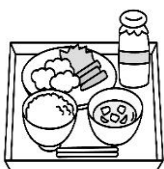
※新宮町では、地産地消(住んでいる地域で作られた食材をその地域で消費する(食べる)ということ)に取り組んでいます。

※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
キャベツ	熊本、宮崎、鹿児島、福岡	ねぎ	福岡	ピーマン	宮崎、鹿児島	ブロッコリー	エクアドル
きゅうり	熊本、宮崎、佐賀、長崎	根深ねぎ	大分	小松菜	福岡、熊本	ほうれん草	福岡、宮崎他
セロリ	福岡、熊本	洗いごぼう	熊本	玉葱	福岡、九州他	たけのこ	福岡、熊本
チンゲンサイ	熊本、福岡	里芋	宮崎、熊本	人参	九州他	エリンギ	福岡
ニラ	宮崎、熊本、福岡	じゃがいも	九州他	枝豆	北海道	えのき	福岡
大根	福岡、熊本、長崎	もやし	福岡	とうもろこし	タイ他	ニューサマーオレンジ	宮崎、高知、福岡、愛媛

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、新宮町や古賀市を中心に福岡県で採れた野菜や果物を取り入れていきます。楽しみにしていてください。



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)

