



きゅうしょくこんだてよていひょう



令和8年3月

新宮町立新宮東小学校

ひにちよう	こんだてめい	たいないでのおもなはたらき			エネルギー (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			
2 (月)	ひなまつり の献立 ぎゅうにゅう ちらしずし いわしのかんろに こんぶあえ すましじる ひなまつりももゼリー	ぎゅうにゅう とりにく あぶらあげ いわしかんろに こんぶつくだに どうぶ	にんじん ごぼう しいたけ いんげん こまつな もやし にんじん ほうれんそう えのき ねぎ	こめ さとう さとう ふ ももゼリー	599	25.2	16.6
3 (火)	かみかみ 献立 ぎゅうにゅう ココアあげパン ごぼうサラダ ポトフ	ぎゅうにゅう ツナ ぎゅうにく ウイナー	ごぼう にんじん きゅうり たまねぎ にんじん ブロッコリー	パン ココア さとう あぶら ごま マヨネーズ(たまごなし) じゃがいも	705	20.4	38.4
4 (水)	ぎゅうにゅう むぎごはん ぎゅうにくのパーベキューソースいため じゃがじゃこ だいこんのスープ	ぎゅうにゅう ぎゅうにく あかみそ しらすぼし ベーコン	たまねぎ にんにく しょうが レモン だいこん たまねぎ にんじん えだまめ えのき	こめ むぎ あぶら さとう じゃがいも あぶら あぶら	619	21.9	21.4
5 (木)	ぎゅうにゅう こくとうしょくパン サーモンフライ ぶたにくともやしのびりからいため コーンスープ	ぎゅうにゅう サーモンフライ ぶたにく しろいんげんまめ どうにゅう	チンゲンサイ もやし たまねぎ にんじん コーン パセリ	こくとうパン あぶら あぶら あぶら	609	26.7	23.2
6 (金)	ぎゅうにゅう むぎごはん カツカレー(とんかつ、ポークカレー) フルーツのゼリーあえ	ぎゅうにゅう とんかつ ぶたにく きんときまめ 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	こめ むぎ じゃがいも あぶら マスカットゼリー	748	25.3	21.7
9 (月)	6年生 リクエスト 給食 ぎゅうにゅう わかめごはん かしわうどん ほうれんそうのごまあえ どうにゅうプリンタルト	ぎゅうにゅう わかめ とりにく かまぼこ	たまねぎ にんじん しいたけ ねぎ ほうれんそう にんじん もやし	こめ さとう うどん ごま ねりごま さとう どうにゅうプリンタルト	651	21.8	16.9
10 (火)	ぎゅうにゅう キャロットパン ハニーマスタードチキン コールスローサラダ ミネストローネ	ぎゅうにゅう とりにく ベーコン しろいんげんまめ	キャベツ にんじん コーン たまねぎ にんじん パセリ にんにく トマト	キャロットパン あぶら はちみつ さとう あぶら マカロニ じゃがいも あぶら	697	27.4	34.4
11 (水)	ぎゅうにゅう むぎごはん さばのホイルやき キャベツとわかめのかぼすあえ たけのこのすましじる	ぎゅうにゅう さばのホイルやき わかめ しらすぼし どうぶ あぶらあげ	キャベツ かぼす たけのこ チンゲンサイ にんじん えのき ねぎ	こめ むぎ さとう	588	28.8	16.2
12 (木)	ぎゅうにゅう ミルメークコーヒー ねじりパン スパゲッティミートソース ブロッコリーのサラダ いちご	ぎゅうにゅう ぎゅうにく レンズまめ ハム	たまねぎ にんじん エリンギ パセリ にんにく ブロッコリー キャベツ コーン	ミルメーク パン スパゲッティ あぶら あぶら さとう	611	23.9	20.1
13 (金)	ぎゅうにゅう キムチごはん あげはるまき くきわかめのあえもの はるさめスープ ヨーグルト	ぎゅうにゅう ぶたにく くきわかめ とりにく ヨーグルト	しょうが キムチ にんじん ねぶかねぎ えのき きゅうり コーン たまねぎ にんじん にら しいたけ	こめ ごまあぶら さとう はるまき あぶら あぶら さとう はるさめ	692	23.6	27.4
16 (月)	卒業 お祝い 献立 ぎゅうにゅう せきはん とりのからあげ こまつなのりずあえ どうぶのみそしる おいわいケーキ	ぎゅうにゅう とりにく ツナ やきのり どうぶ あぶらあげ わかめ こめみそ むぎみそ	しょうが にんにく こまつな キャベツ もやし たまねぎ えのき ねぎ	せきはん でんぶん はくりきこ あぶら さとう ケーキ	695	29	26.4
18 (水)	ぎゅうにゅう むぎごはん ハヤシライス ファイバーサラダ デコボン	ぎゅうにゅう ぎゅうにく ツナ	たまねぎ にんじん しめじ トマト しょうが にんにく きゅうり きりぼしだいこん でこぼん	こめ むぎ あぶら ごま さとう ごまあぶら	602	21	18

※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。

※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	福岡、熊本	パセリ	福岡、佐賀	じゃがいも	北海道他	ブロッコリー	九州産	しめじ	福岡
きゅうり	熊本	大根	福岡	玉葱	北海道他	ほうれん草	福岡、宮崎他	えのき	福岡
ニラ	熊本	ねぎ	福岡	人参	北海道、九州他	たけのこ	福岡、熊本	いちご	福岡(新宮町、古賀市産)
チンゲン菜	福岡、熊本	もやし	大分	枝豆	北海道	エリンギ	福岡	でこぼん	九州、四国
根深ねぎ	大分	小松菜	福岡	コーン	北海道				

1年間のきゅうしょくをふりかえろう

- 食事の前と後に石けんで手をきれいに洗うことができた
- マナーを守って食べることができた
- 好き嫌いがあっても自分が決めた量は残さず食べることができた
- 感謝の気持ちをこめてあいさつができた
- 地域の食材や、郷土料理、行事食を知ることができた



6年生からのリクエスト給食を入れていきます

6年生は、小学校で食べる給食も今月で最後ですね。そこで、6年生にリクエストしたい給食を聞きました。下記にその一部をのせています。その中から選んだ献立を、3月9日にリクエスト給食として取り入れています。その他の日にもリクエストがあった献立を入れていきますので、お楽しみに！！

- 揚げパン(ココア・きなこ・抹茶) ・わかめごはん ・豆乳プリンタルト
- うどん ・カレー ・キムチごはん ・じゃがじゃこ ・からあげ ・ミルメーク

作り方

- ①豚肉は小さめに切る。
- ②人参は千切り、糸こんにゃくは粗めのざく切りにする。
- ③米は洗って炊く。
- ④フライパンにサラダ油をひき、豚肉を軽く炒め、②を加えてさらに炒める。
- ⑤人参が柔らかくなったら、キムチと★の調味料を加えて炒め、味を調える。
- ⑥炊き上がったご飯に⑤を混ぜて、できあがり！



新宮東小で人気の

給食レシビ

キムチごはん(4人分)

米	2合	★薄口醤油	小さじ1/2
豚肉スライス	60g	★コチジャン	お好みで
人参	30g(1/4本)	★塩	少々(味をみて調整)
糸こんにゃく	30g	サラダ油	適量
キムチ	60g		

