



# 令和3年度4月分 予定献立表

給食目標: 給食のきまりを守り、楽しい給食にしよう

新宮町産のいちごを使った  
ジャムが4/27に登場します  
お楽しみに!

12日(月)全学年開始

新宮町立新宮中学校

給食日	曜日	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	2群:カルシウム	3群:カロテン	4群:ビタミンC	5群:炭水化物	6群:油脂類							
魚・肉・卵・大豆製品	牛乳・小魚・海藻	緑黄色野菜	淡色野菜・果物	穀類・いも類・砂糖	油脂類												
12月 12日(月) 麦ごはん	○	麦ごはん	カレー 甘夏サラダ レモンムース(豆乳)	豚肉 ムース	牛乳	人参	玉ねぎ・枝豆・にんにく しょうが・りんご・キャベツ きゅうり・甘夏みかん	米・麦 じゃがいも 砂糖	菜種油 オリーブ油 カレールウ	842	24.2	25.6					
13日(火) キャロットパン	○	キャロットパン	白身魚のマヨネーズ焼き マカロニサラダ ポトフ	メルルーサ ツナ・鶏肉	牛乳	人参	玉ねぎ・きゅうり プロッコリー パセリ	キャロットパン キャベツ・コーン マッシュルーム・レモン	オリーブ油 菜種油 エッグケアマヨネーズ	813	32.6	37.0					
14日(水) 中国の料理	○	麦ごはん	マーボー豆腐 焼ギョウザ もやしのごま醤油和え	豆腐・豚肉 ギョウザ・大豆 竹輪・赤みそ	牛乳	人参 にら	玉ねぎ・もやし・椎茸 きゅうり・きくらげ しょうが・にんにく	米・麦 でん粉 砂糖	ごま 菜種油 ごま油	808	30.1	22.9					
15日(木) ミルクパン横割	○	ミルクパン横割	ハンバーグトマトソース グリーンサラダ 豆乳クリームシチュー	ハンバーグ 豆乳・鶏肉 ツナ	牛乳	人参	玉ねぎ・キャベツ プロッコリー コーン	ミルクパン じゃがいも 砂糖	オリーブ油 菜種油	789	35.1	29.4					
16日(金) 入学お祝い献立	○	麦ごはん ぶりかけ	鶏のから揚げ 小松菜のソテー てまりふじ・いちごクレープ	鶏肉・豆腐 小松菜	牛乳・わかめ	人参・ねぎ 小松菜	もやし えのきだけ にんにく・しょうが	米・麦 でん粉・ふ クレープ	菜種油	859	29.8	30.5					
17日(土) 食育日の献立			さば生姜煮 茎わかめの金平 すまし汁	さば・豆腐 鶏肉・かまぼこ 角天	牛乳 茎わかめ わかめ	人参 ねぎ	ごぼう えのきだけ しょうが	米・麦 砂糖・ふ	菜種油 ごま油	750	29.5	20.4					
18日(日) 麦ごはん			回鍋肉 ワンタンスープ いりこ	豚肉・つみれ 厚揚げ 赤みそ	牛乳 いりこ	人参 ちんげんさい ピーマン	キャベツ・玉ねぎ もやし・しめじ・きくらげ にんにく・しょうが	米・麦 ワンタン 砂糖	菜種油 ごま油	769	31.1	21.6					
21日(水) 麦ごはん			魚の豆板醤ソース ひじきの炒め煮 団子汁	さば・かまぼこ 角天・油揚げ 合わせみそ	牛乳	人参 ねぎ	玉ねぎ・ごぼう えのきだけ にんにく・しょうが	米・麦 じゃがいも 砂糖・もち	ごま油	848	29.3	27.5					
22日(木) ぶどうパン			豆乳クリームスパゲティ キャベツとコーンのサラダ	豆乳・ベーコン ツナ	牛乳	人参 ほうれん草	キャベツ・玉ねぎ えのきだけ しめじ・コーン	ぶどうパン スパゲティ	エッグケアマヨネーズ 菜種油	793	28.9	28.3					
23日(金) 麦ごはん			焼き鳥丼 ほうれん草のごま和え みそ汁	鶏肉・豆腐 合わせみそ 竹輪・油揚げ	牛乳 わかめ	人参 ほうれん草	こんにゃく もやし・えのきだけ しょうが・白ねぎ	米・麦 砂糖・でん粉 じゃがいも	すりごま 菜種油 ごま油	814	31.1	25.8					
24日(土) 旬(春)の献立			さわらの漬け焼き 水菜とコーンのごまマヨネーズ和え 豆乳入りみそ汁	さわら・厚揚げ 豆乳・ツナ 合わせみそ	牛乳 わかめ	人参 水菜	キャベツ・玉ねぎ ごぼう・コーン	米・麦 じゃがいも いりごま	エッグケアマヨネーズ いりごま	779	29.3	23.6					
25日(日) 食パン新宮町産いちごジャム			ほきフライ 大豆ツナサラダ トマトとラビオリのスープ	ほき 大豆・ツナ	牛乳	人参 トマト プロッコリー	キャベツ・玉ねぎ きゅうり・コーン にんにく	食パン パン粉・ラビオリ いちごジャム	菜種油 ドレッシング	782	30.8	24.5					
26日(月) 麦ごはん			鶏南蛮うどん 茎わかめのサラダ アーモンドカル	鶏肉 油揚げ ハム	牛乳 いりこ 茎わかめ	人参 小松菜 しそ	キャベツ・りんご 椎茸・コーン 白ねぎ	米・麦 うどん でん粉・砂糖	オリーブ油 すりごま アーモンド	772	28.7	21.1					
27日(火) ゆかりごはん			肉じゃが プロッコリーのごま和え 一食納豆	豚肉 厚揚げ・竹輪 納豆	牛乳	人参 プロッコリー	玉ねぎ・こんにゃく 枝豆・しょうが	米・麦 じゃがいも すりごま	菜種油 すりごま	810	30.7	19.9					

※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）を取り組んでいます。

給食で使用する食材は、なるべく地元で採れたものを使用しています。4月に使用する予定の主な食材の産地は次のとおりです。

種類	主な産地	種類	主な産地	種類	主な産地
キャベツ	熊本・福岡	もやし・葉ねぎ	福岡・大分	根深ねぎ	大分
きゅうり	熊本・佐賀	小松菜・水菜	福岡	ごぼう	熊本
にら	熊本・宮崎・大分	ピーマン	熊本・鹿児島	チンゲン菜	福岡・佐賀

## 朝ごはんを食べよう

朝食は1日の始まり、頭や体を起こすウォーミングアップの役割があります。わたしたちは、寝ている間にもエネルギーを消費しているため、朝起きたときは脳のエネルギー源となる血糖値が低く、思考能力や体温などが低下している状態です。つまり、朝食を食べないと脳にエネルギーが行き届かず、体も十分に目覚めず、勉強や運動をする準備が十分に整っていないということになります。朝食をしっかり食べて、気持ちよく1日をスタートさせましょう。



## 給食当番の身支度

- ・清潔なエプロンを着よう
- ・髪の毛が出ないように帽子をかぶろう
- ・マスクをきちんとつけよう
- ・爪は短く切ろう
- ・石けんを使って手を洗い、ハンカチでふこう





