令和5年4月学校給食予定献立表

給食目標：給食のきまりを守り、楽しい給食にしよう

ご入学・ご進学
おめでとうございます

11日（火）2・3年開始
13日（木）1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 主に体の組織をつくる 1群：たんぱく質 魚・肉・卵・大豆製品	2群：カルシウム 牛乳・小魚・海藻	主に体の調子を整える 3群：カロテン 緑黄色野菜	4群：ビタミンC 淡色野菜・果物	主にエネルギーになる 5群：炭水化物 穀類・いも類・砂糖	6群：油脂類 油脂類	熱量（kcal）	たんぱく質（g）	脂肪（g）
11	火	○	ツナトースト	手作り 野菜たっぷりスープ レモンサラダ ヨーグルト	鶏肉・ウインナー ツナ・ハム	牛乳 ヨーグルト	人参 ブロッコリー	コーン・玉ねぎ キャベツ・きゅうり	パン じゃがいも	ドレッシング エッグケアマヨネーズ	763	28.5	31.1
13	木	○	麦ごはん	カレー 甘夏サラダ	豚肉	牛乳	人参 トマト	玉ねぎ・にんにく 生姜・枝豆・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	752	22.2	21.9
14	金	○	わかめごはん	入学お祝い献立 鶏のから揚げ 小松菜の和え物 てまりふ汁	鶏肉・豆腐 竹輪	牛乳・わかめ	人参・ねぎ 小松菜	もやし えのきだけ にんにく・生姜	米・麦 でん粉・麩 砂糖	菜種油	770	29.7	26.0
17	月	○	麦ごはん	回鍋肉（ホイコーロー） ワンタンスープ	豚肉・鶏肉 赤みそ・みそ 豆板醤	牛乳	人参 チンゲン菜 ピーマン	キャベツ・玉ねぎ たけのこ・きくらげ にんにく・生姜	米・麦 ワンタン 砂糖・でん粉	菜種油 ごま油	751	28.1	23.4
18	火	○	キャロットパン	和風スパゲティ 水菜とコーンのごまネーズ	豚肉・ツナ	牛乳	ねぎ 水菜	玉ねぎ・にんにく しめじ・えのきだけ キャベツ・コーン	キャロットパン スパゲティ	オリーブ油 いりごま エッグケアマヨネーズ	788	27.3	33.7
19	水	○	麦ごはん	食育の日の献立 さば生姜煮 金平ごぼう すまし汁	さば・豆腐 鶏肉・かまぼこ 角天	牛乳 わかめ	人参 ねぎ	ごぼう・こんにゃく えのきだけ 生姜	米・麦 砂糖・麩	菜種油 ごま油	724	27.4	22.5
20	木	○	黒糖パン	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 ブロッコリー パセリ	玉ねぎ・きゅうり キャベツ・コーン マッシュルーム・レモン	黒糖パン じゃがいも マカロニ・砂糖	オリーブ油 エッグケアマヨネーズ	732	33.0	27.6
21	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 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 生姜	米・麦 砂糖・でん粉 じゃがいも	すりごま 菜種油 ごま油	770	31.2	24.6
22	土	○	麦ごはん	ハッシュドポーク ハムサラダ ヨーグルト	豚肉 ハム	牛乳 ヨーグルト	人参 トマト	玉ねぎ・しめじ・枝豆 コーン・きゅうり キャベツ・にんにく	米・麦 砂糖	菜種油 オリーブ油 ハヤシルウ	810	28.0	22.8
25	火	○	食パン ミルメーク	ほきフライ 大豆ツナサラダ トマトとじゃがいものスープ	ほき・ベーコン 大豆 ツナ	牛乳	人参 トマト ブロッコリー	キャベツ・玉ねぎ きゅうり・コーン にんにく	食パン・パン粉 じゃがいも ミルメーク	菜種油 ドレッシング	767	29.3	26.5
26	水	○	麦ごはん	肉じゃが ブロッコリーのごま和え 一食納豆	豚肉 竹輪 納豆	牛乳	人参 ブロッコリー	玉ねぎ・こんにゃく 枝豆・生姜	米・麦 じゃがいも 砂糖	菜種油 すりごま	749	27.4	17.7
27	木	○	丸パン 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・豆乳クリーム 鶏肉・ツナ	牛乳	人参 ブロッコリー トマト	玉ねぎ・キャベツ きゅうり・枝豆 にんにく・コーン	パン じゃがいも 砂糖	オリーブ油 菜種油 大豆バター	781	31.9	32.0
28	金	○	麦ごはん	中国の料理 マーボー豆腐 揚げ餃子（2個） もやしのごま醤油和え	豆腐・豚肉・豆板醤 餃子・大豆・みそ 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 生姜・にんにく	米・麦 でん粉 砂糖	いりごま 菜種油 ごま油	824	29.0	26.5

※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）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	福岡・鹿児島	葉ねぎ・小松菜・水菜	福岡	チンゲン菜・ピーマン・ごぼう	熊本
きゅうり	佐賀・福岡	もやし	大分	にら	大分・宮崎
玉ねぎ	九州産	人参	九州産	じゃがいも	北海道・九州産

中学生時代は、心と体が成長し、大人へと近づく時期です。そんな子どもたちを応援し、支えていくために、今年度も安全でおいしい給食を給食室一同力を合わせて届けていきたいと思います。どうぞよろしくお願いいたします。

学校給食の目標

学校給食には、食を通した人間形成や生きる力を育むため、次のような目標が定められています。

適切な栄養と味覚で健やかな体と心を育む。

食べることの大切さや喜びを知る。

給食を手本に望ましい食べ方を学ぶ。

毎日の食事について自分でも考え、判断して食べられるようになる。

いつも感謝の気持ちをもって食事をいただくことができる。

他人のことを考えて思いやり、学校生活を豊かなものにする。

食を通して地域の伝統や歴史を学び、食文化を未来に伝えていく。