



# 令和8年3月学校給食予定献立表

給食目標：1年間の振り返りをしよう



10日：3年生給食なし  
12日：3年生終了日



新宮町立新宮中学校

| 給食日                | 曜 | 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<br>魚・肉・卵・大豆製品 | 2群：カルシウム<br>牛乳・小魚・海藻       | 3群：カロテン<br>緑黄色野菜        | 4群：ビタミンC<br>淡色野菜・果物                    | 5群：炭水化物<br>穀類・いも類・砂糖         | 6群：油脂類<br>油脂類           |          |          |       |  |
| 2月                 | ○ |    | 麦ごはん     | 回鍋肉<br>ワンタンスープ                               | 豚肉・みそ<br>赤みそ・豆板醤<br>鶏肉 | 牛乳                         | 人参<br>青ピーマン<br>チンゲン菜    | 玉ねぎ・キャベツ<br>たけのこ・にんにく<br>生姜・きくらげ       | 米・麦<br>てん粉・砂糖<br>ワンタン        | 菜種油<br>ごま油              | 756      | 29.7     | 21.9  |  |
| 3年生リクエスト           |   |    |          | ポトフ<br>フレンチサラダ<br>豆乳ヨーグルト                    | 鶏肉・ツナ<br>ウインナー<br>豆乳   | 牛乳                         | 人参<br>ブロッコリー            | 玉ねぎ・キャベツ<br>きゅうり・コーン<br>ブルーベリー         | パン・砂糖<br>じゃがいも               | オリーブ油<br>菜種油            | 762      | 27.7     | 30.7  |  |
| 進藤商店(新宮町)の食材を使った献立 |   |    |          | さばの塩焼き<br>白菜の和え物<br>豚汁                       | さば・豚肉<br>豆腐・みそ         | 牛乳                         | 人参<br>小松菜<br>ねぎ         | 白菜・大根<br>生姜・ごぼう<br>こんにゃく               | 米・麦<br>砂糖・里芋                 | 菜種油<br>ごま油              | 790      | 30.3     | 29.9  |  |
| 5月                 | ○ |    | 黒糖パン     | サーモンフライ<br>コールスローサラダ<br>ミネストローネ              | サーモン<br>ベーコン           | 牛乳                         | 人参<br>ブロッコリー<br>トマト     | キャベツ・玉ねぎ<br>コーン・にんにく<br>カリフラワー         | 黒糖パン<br>じゃがいも<br>パン粉・マカロニ    | 菜種油<br>オリーブ油            | 758      | 30.7     | 28.9  |  |
| 3年生リクエスト           |   |    |          | カレー<br>フルーツポンチ<br>福神漬                        | 牛肉<br>豆乳               | 牛乳                         | 人参<br>トマト               | 玉ねぎ・枝豆<br>生姜・にんにく・福神漬<br>みかん・パイナップル    | 米・麦<br>じゃがいも<br>マスカットゼリー     | 菜種油<br>カレールウ            | 783      | 23.1     | 19.5  |  |
| 9月                 | ○ |    | 麦ごはん     | ホキフライ<br>ひじきの炒め煮<br>みそ汁                      | ホキ<br>油揚げ・大豆<br>豆腐・みそ  | 牛乳<br>ひじき                  | 人参<br>ねぎ                | 玉ねぎ・えのきだけ                              | 米・麦・パン粉<br>じゃがいも<br>砂糖       | 菜種油<br>ごま油              | 771      | 28.0     | 21.7  |  |
| 10月                | ○ |    | キャロットパン  | ポテトのチーズ焼き<br>野菜と大麦のスープ<br>いちご(2個)            | ベーコン<br>鶏肉             | 牛乳<br>チーズ                  | 人参<br>ブロッコリー<br>トマト・パセリ | 玉ねぎ<br>コーン・にんにく<br>いちご                 | キャロットパン<br>麦・じゃがいも           | 大豆バター<br>オリーブ油          | 750      | 25.5     | 31.6  |  |
| 合格祈願               |   |    |          | ミニおでん<br>さんまそれぞれ煮<br>おひたし                    | 鶏肉・厚揚げ<br>うずら卵<br>さんま  | 牛乳<br>昆布<br>白す干            | 人参<br>小松菜               | 大根・こんにゃく<br>生姜・白菜                      | 米・麦<br>砂糖                    |                         | 800      | 33.0     | 27.8  |  |
| 3年生リクエスト           |   |    |          | 鶏の唐揚げ<br>小松菜の和え物<br>すまし汁<br>お祝いデザート          | 鶏肉<br>ツナ・豆腐            | 牛乳<br>わかめ                  | 人参<br>小松菜<br>ねぎ         | 生姜・にんにく<br>もやし・えのきだけ                   | 米・麦<br>砂糖・てん粉<br>麩・ゼリー       | 菜種油                     | 829      | 29.8     | 26.9  |  |
| 13日                | 金 |    |          | 卒業証書授与式 3年生おめでとうございます!                       |                        |                            |                         |  |                              |                         |          |          |       |  |
| 16月                | ○ |    | 麦ごはん     | いわしかりかりフライ(2匹)<br>豚肉と切り干し大根のエスニック炒め<br>白菜スープ | いわし<br>豚肉・鶏肉<br>豆板醤    | 牛乳                         | 人参<br>にら<br>ねぎ          | 切干大根・エリンギ<br>にんにく・白菜<br>えのきだけ          | 米・麦<br>マロニー<br>砂糖            | 菜種油<br>ごま油<br>ごま        | 823      | 31.9     | 30.6  |  |
| 1年生が考えた献立          |   |    |          | ハンバーグ<br>ポテトサラダ<br>野菜スープ<br>クレープ(卵・乳なし)      | ハンバーグ<br>ハム・豚肉<br>ベーコン | 牛乳                         | 人参<br>トマト<br>パセリ        | きゅうり・白菜<br>玉ねぎ                         | 米・麦<br>じゃがいも<br>砂糖<br>クレープ   | 菜種油<br>エッグクアマヨネーズ       | 855      | 27.5     | 31.0  |  |
| 18月                | ○ |    | 麦ごはん     | 肉じゃが<br>アスパラのごまネーズ<br>さげばっば                  | 豚肉<br>ハム<br>さげ         | 牛乳                         | 人参<br>ブロッコリー<br>アスパラガス  | 玉ねぎ・こんにゃく<br>枝豆・生姜<br>きゅうり             | 米・麦<br>じゃがいも<br>砂糖           | 菜種油<br>エッグクアマヨネーズ<br>ごま | 783      | 25.6     | 24.4  |  |
| 手作り                |   |    |          | 和風スパゲティ<br>ブロッコリーのサラダ<br>ミニフィッシュ             | 豚肉<br>ツナ               | 牛乳・いりこ<br>調理用牛乳<br>クリームチーズ | 赤ピーマン<br>ブロッコリー<br>ねぎ   | えのきだけ・しめじ<br>玉ねぎ・にんにく<br>キャベツ・きゅうり・コーン | 小麦粉・砂糖<br>ブルーベリージャム<br>スパゲティ | オリーブ油<br>ドレッシング         | 750      | 30.1     | 23.3  |  |
| 23月                | ○ |    | 麦ごはん     | ハッシュドビーフ<br>ハムサラダ<br>みかんゼリー                  | 牛肉<br>ハム               | 牛乳                         | 人参<br>トマト               | 玉ねぎ・マッシュルーム<br>枝豆・にんにく<br>キャベツ・コーン     | 米・麦<br>みかんゼリー<br>砂糖          | 菜種油<br>オリーブ油<br>ハヤシルウ   | 781      | 24.6     | 21.6  |  |

※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。  
 給食で使用する3月の予定食材の主な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・宮崎・佐賀・福岡 | 小松菜・葉ねぎ・もやし・いちご | 福岡       | きゅうり・白菜 | 宮崎・宮崎・福岡 |
| チンゲン菜 | 熊本・大分・福岡    | ごぼう             | 熊本・鹿児島   | にら      | 宮崎・大分・熊本 |
| 青ピーマン | 宮崎・熊本       | 大根              | 福岡・長崎・熊本 | 赤ピーマン   | 宮崎・高知    |

東日本大震災(2011年3月11日)が発生して15年が経ちます。地震や、台風、豪雨などの災害はいつ起こるか分かりません。この機会に災害について考えたり、備えたりしましょう。

## 水の備蓄は一人1日3L

水は、命を守るためにとても大切です。飲料水(調理用を含む)の備蓄は、一人1日3Lが目安です。大規模災害発生時には、1週間分の備蓄が望ましいとされています。家庭での備蓄はできていますか?

## ローリングストックできる食材を備蓄しよう

ローリングストックとは、使う、また新しく買い足す、備蓄するを繰り返すことをいいます。

水に加えて、主食、主菜、副菜となる食材を備蓄しておくことで、災害時にも栄養が偏らず食事をとることができます。

主食：米、パックご飯、スパゲティ、ホットケーキミックス粉など

主菜・副菜：肉や魚の缶詰、レトルト食品、フリーズドライ、根菜類、のりやひじきなどの乾物、果物の缶詰など



ありがとう  
ございました

学校に来るのが楽しみになるような献立はありましたか?おいしそうに食べてくれて給食室一同、とても嬉しかったです。

新しい学年・学校でよいスタートが切れるよう、春休み中も「早寝」「早起」「朝ごはん」を心がけて過ごしましょう。