



令和8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



10日(金) 全学年
給食開始

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			
9	木				入学式								
10	金	○	麦ごはん	カレー キャベツとハムのサラダ いちごゼリー	豚肉・豆乳 ハム	牛乳	人参 ブロッコリー	玉ねぎ・にんにく 生姜・枝豆・キャベツ きゅうり・コーン	米・麦・砂糖 じゃがいも いちごゼリー	菜種油 オリーブ油 カレールウ	830	24.5	22.0
13	月	○	わかめ ごはん	鶏のから揚げ 小松菜の和え物 たけのこのすまし汁	鶏肉・豆腐 ツナ	牛乳・わかめ	人参・ねぎ 小松菜	もやし・たけのこ えのきだけ にんにく・生姜	米・麦 でん粉 砂糖	菜種油	765	32.0	26.7
14	火	○	ミルク ねじり パン	ホキフライ 大豆ツナサラダ トマトスープ	ホキ・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	ミルクパン じゃがいも パン粉	菜種油 ドレッシング オリーブ油	760	32.4	27.9
15	水	○	麦ごはん	回鍋肉 ワンタンスープ	豚肉・鶏肉 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	750	28.2	22.7
16	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 ハム・鶏肉 ウインナー	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	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	767	38.2	31.1
17	金	○	麦ごはん 昆布佃煮	肉じゃが アスパラのごまネーズ	豚肉 ハム	牛乳 昆布	人参 ブロッコリー アスパラガス	玉ねぎ・こんにゃく 枝豆・生姜	米・麦 じゃがいも 砂糖	菜種油 ごま エッグケアマヨネーズ	786	24.6	23.9
20	月	○	麦ごはん	さばの塩焼き 白菜の即席漬け 豚汁	さば・豚肉 油揚げ みそ	牛乳	人参 ねぎ	大根・ごぼう 白菜・生姜 こんにゃく	米・麦 里芋 砂糖	菜種油 ごま油 ごま	793	28.9	30.9
21	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 チーズ	豚肉 ツナ	牛乳 チーズ	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 ごま エッグケアマヨネーズ	オリーブ油 ごま	796	29.7	35.5
22	水	○	麦ごはん	麻婆豆腐 揚げしゅうまい(2個) 春雨の甘酢和え	豆腐・豚肉 しゅうまい・豆板醤 ハム・大豆・みそ	牛乳	人参 にら	玉ねぎ・椎茸 きゅうり・もやし 生姜・にんにく	米・麦 でん粉・春雨 砂糖	ごま 菜種油 ごま油	817	29.5	25.2
23	木	○	丸パン 横割り	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 コーン	パン じゃがいも 砂糖 大豆バター	オリーブ油 菜種油 大豆バター	763	32.9	32.9
24	金	○	麦ごはん	ハッシュドビーフ ハムサラダ ヨーグルト	牛肉 ハム	牛乳 ヨーグルト	人参 トマト	玉ねぎ・マッシュルーム コーン・きゅうり・枝豆 キャベツ・にんにく	米・麦 砂糖 オリーブ油 ハヤシルウ	菜種油 オリーブ油	805	29.1	21.4
28	火	○	食パン ブルーベリー ジャム	豆腐のミートソース煮 キャベツとコーンのサラダ	豆腐・大豆 豚肉・牛肉 ツナ	牛乳	人参・トマト ブロッコリー 赤パプリカ	玉ねぎ・キャベツ コーン	パン ブルーベリージャム ドレッシング 大豆バター	菜種油	769	32.4	30.8
30	木	○	たけのこ ごはん	ホキ天玉揚げ 小松菜のごま和え すまし汁	ホキ・豆腐 鶏肉・豚肉 油揚げ・ハム	牛乳 わかめ あおさ	人参・小松菜 ねぎ	えのきだけ・もやし たけのこ	米・小麦粉 砂糖	菜種油 ごま	752	29.9	27.3

※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・熊本	小松菜・葉ねぎ・水菜	福岡	チンゲン菜	佐賀
きゅうり・にら	熊本	もやし	大分	ピーマン	鹿児島
大根	福岡・長崎	白菜	長崎	人参	長崎・鹿児島

学校給食は「教育の一環」として行われています。そして、食育は学校教育活動全体を通して推進することがうたわれています。給食を通し、子どもたちが自分たちの食事について興味・関心を持ち、自ら考えて健康的な食生活を実践できる力を身に付けていくことを目指しています。どうぞよろしく願いいたします。



給食当番の身支度チェックをしよう



新しいクラスでの給食がスタートします。給食室では、虫や髪の毛などの異物が入らないように細心の注意を払って給食を作っています。給食当番も清潔な状態で準備ができるよう、身支度チェックをして協力して配膳しましょう。

- 石けんで手を洗った
- 鼻と口がマスクで隠れている
- きれいなエプロン・帽子をつけている
- 帽子から髪の毛が出ていない

