



令和3年4月分 予定献立表



4月・5月の目標「はやく準備をして上手に後かたづけをしよう」

新宮町立新宮北小学校

給食日	曜日	牛乳	献立名	つかうしょくひん（三色えいようべつ）			熱量 (kcal)	たんぱく質 (g)	脂肪 (g)
				きいろ	あか	みどり			
				ねつちから 熱や力のもとになる	ちにくほね 血や肉、骨になる	からだ 体の調子をととのえる			
12	月	○	2年生～6年生給食開始 肉みそ丼（ <small>むぎ</small> 麦ごはん、 <small>にく</small> 肉みそ丼の具） わかめスープ	<u>こめ</u> ・むぎ さとう・ごま・あぶら	ぎゅうにゅう ぶたにく・だいず・みそ とうふ・わかめ	とうもろこし・ピーマン・にんにく もやし・ たまねぎ ・えのきたけ にんじん・ ねぶかねぎ	625	24.9	20.6
14	水	○	【旬のくだもの：ニューサマーオレンジ】 <small>むぎ</small> 麦ごはん 厚揚げの中華煮 <small>はるさめ</small> 春雨の酢の物 ニューサマーオレンジ	<u>こめ</u> ・むぎ あぶら・さとう・ごまあぶら かたくりこ・はるさめ	ぎゅうにゅう ぶたにく・あつあげ とりにく	たまねぎ ・にんじん・たけのこ しいたけ・いんげん・にんにく・キャベツ きゅうり・ ニューサマーオレンジ	626	22.9	19.0
15	木	○	【給食当番の身支度】 ミルクパン 豚肉のチリソース煮 つけあわせ（ブロッコリー） 野菜スープ	パン・さとう あぶら・じゃがいも マカロニ	ぎゅうにゅう ぶたにく・ウインナー くきわかめ	たまねぎ ・にんにく・ごぼう ブロッコリー・にんじん とうもろこし・キャベツ	621	29.9	21.9
16	金	○	【かみかみ献立：きんぴらずし】 きんぴら寿司 あじの塩焼き アスパラのごまネーズ みそ汁	<u>こめ</u> ・ごまあぶら さとう・ごま・じゃがいも ノンエッグマヨネーズ	ぎゅうにゅう ぎゅうにく・あじ・まぐろ とうふ・わかめ・みそ	ごぼう・にんじん・しょうが えだまめ・アスパラガス・ブロッコリー たまねぎ ・えのきたけ・ みずな	638	30.8	19.5
19	月	○	【みんなで協力して準備しよう】 1年生給食開始 <small>むぎ</small> 麦ごはん 春野菜カレー フルーツミックス	<u>こめ</u> ・むぎ じゃがいも・あぶら	ぎゅうにゅう とりにく・いんげんまめ とうにゅう	たまねぎ ・キャベツ・にんじん グリーンピース・トマト・りんご にんにく・しょうが・パイン・もも・みかん	665	22.1	15.4
20	火	○	【食べ物を知ろう：スパゲッティ】 <small>こくとう</small> 黒糖パン スパゲッティナポリタン キャベツサラダ	パン・さとう スパゲッティ・あぶら オリーブオイル	ぎゅうにゅう ぶたにく・とりにく	たまねぎ ・にんじん・しめじ ピーマン・トマト・キャベツ きゅうり・とうもろこし	608	25.9	20.1
21	水	○	【3つの食品グループを知ろう】 <small>むぎ</small> 麦ごはん 肉じゃが <small>こまつな</small> 小松菜のごま酢あえ	<u>こめ</u> ・むぎ じゃがいも・さとう あぶら・ごま	ぎゅうにゅう ぎゅうにく・ハム	こんにゃく・ たまねぎ ・にんじん しいたけ・いんげん・ こまつな もやし	607	22.2	14.1
22	木	○	【料理を上手に盛り付けよう】 ぶどうねじりパン 春野菜のクリームシチュー だいず大豆ツナサラダ	パン・あぶら ノンエッグマヨネーズ	ぎゅうにゅう・だいず・まぐろ ぶたにく・いんげんまめ とうにゅう・なまクリーム	ほしぶどう・ たまねぎ ・にんじん キャベツ・アスパラガス・きゅうり とうもろこし・ブロッコリー	644	27.5	24.7
23	金	○	【旬の食べ物：たけのこ】 たけのこごはん いわしの梅煮 キャベツのおかか炒め みそ汁	<u>こめ</u> ・もちごめ あぶら・さとう・ごま じゃがいも	ぎゅうにゅう・とりにく あぶらあげ・かつおぶし いわし・とうふ・みそ	たけのこ・にんじん・キャベツ もやし・ たまねぎ ・えのきたけ ねぶかねぎ ・うめ	608	27.5	18.7
26	月	○	【食べ物を知ろう：麦】 <small>むぎ</small> 麦ごはん ハンバーグ和風ソース こ粉ふきいも かきたま汁 オレンジ	<u>こめ</u> ・むぎ さとう・かたくりこ あぶら・じゃがいも	ぎゅうにゅう ぶたにく・とりにく・たまご わかめ・とうふ	たまねぎ ・ごぼう・ほうれんそう えのきたけ・オレンジ	656	24.0	19.3
27	火	○	【新宮町産あまおういちごを使ったジャム】 パン 新宮町あまおうジャム とうふ豆腐のミートソース煮 野菜ソテー	パン・あぶら さとう・かたくりこ	ぎゅうにゅう ぶたにく・とうふ だいず・ベーコン	いちご ・ たまねぎ ・にんにく にんじん・しめじ・グリーンピース とうもろこし・キャベツ・ほうれんそう	635	28.1	20.9
28	水	○	【食べ物を知ろう：さば】 <small>むぎ</small> 麦ごはん さばのかば焼き あお青のりあえ 厚揚げのみそ汁	<u>こめ</u> ・むぎ・ごま かたくりこ・あぶら さとう・じゃがいも	ぎゅうにゅう さば・あおのり・あつあげ みそ	キャベツ・もやし・にんじん しょうが・ たまねぎ ・ごぼう みずな	652	23.4	21.4
30	金	○	【こどもの日(5月5日)：がめ煮、かしわもち】 <small>むぎ</small> 麦ごはん がめ煮 <small>こまつな</small> 小松菜あえ かしわもち	<u>こめ</u> ・むぎ さとう・あぶら・ごま さといも	ぎゅうにゅう とりにく・まぐろ あずき	こんにゃく・たけのこ・にんじん しいたけ・いんげん・ こまつな きゅうり・もやし	642	25.8	15.5

※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。お問い合わせがありましたら、学校へご連絡ください。

※新宮町では、地産地消（住んでいる地域でつくられた食材をその地域で消費する（食べる）という事）に取り組んでいます。

給食で使用する食材は、なるべく地元で採れたもの（**太字**にしています）を使用しています。お米は**新宮町産「夢つくし」**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
ピーマン	鹿児島、大分、熊本
キャベツ	福岡、熊本
しめじ、もやし	福岡

種類	主な産地
きゅうり	福岡、佐賀
じゃがいも	鹿児島、長崎
人参	長崎、福岡

種類	主な産地
米、玉ねぎ、小松菜、 水菜、根深ねぎ、 ニューサマーオレンジ	糟屋郡および古賀市

※※※ 保護者の方へ※※※

- ・食事環境をととのえるために、清潔なナフキン、マスクを持たせていただきますようお願いします。
- ・給食当番エプロン等の洗濯や補修についても、ご協力をよろしくお願いします。

